

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**12.01.2026-18.01.2026r- DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
<b>12.01.2026</b> poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), masło 15g (7), połówka miódowa 40g (1,3,6,7), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), pulpet wieprzowy 80g (1)- gotowanie, w sosie pomidorowym 120ml (1,7), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	kiełbasa krotoszyńska 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
<b>13.01.2026</b> wtorek	ryż na mleku 300ml (7), kiełbasa żywiecka 40g (6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml	zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), wątróbka drobiowa obsmażana w cebulce 200g, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g(1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kurczak gotowany 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300ml
<b>14.01.2026</b> środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml,(1,3,7), masło 15g (7), szynka tyrolska 40g (1,6), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa grysikowa (1,9,7), udziec drobiowy pieczony 180g, ziemniaki 250g, marchew zasmażana 120g (1,7) kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połówka sopočka 50g (1,4,7,9), masło 15g (7), sałata zielona 35g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
<b>15.01.2026</b> czwartek	kasza manna na mleku 300ml, (1,3,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,3,7,9), pieczeń wieprzowa 120g, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g , kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z indyka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml, rogal maślane 100g (1,3,7)	kefir 150g (7)
<b>16.01.2026</b> piątek	kasza jagłana na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 50g (3), pomidor 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 300ml (1,7,9), ryba duszona z warzywami 200g (4,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g), mandarynka 80g	szynka dębowa 50g (1,6),masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), sałata 35g, rzodkiewka 80g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
<b>17.01.2026</b> sobota	makaron na mleku 300ml (1,3,7), kiełbasa krakowska 40g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 120 ml (1,7)-gotowanie, kasza jęczmienna 200g, ogórek konserwowy 100g (10),kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	klops domowy 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1),papryka czerwona 100g, herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
<b>11.01.2026</b> niedziela	szynka gotowana 50g (1,6), masło 15g (7), serek wiejski 150g (7), papryka 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik ryżowy 300ml (1,7,9), filet drobiowy w sosie śmietanowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, brokuł gotowany 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	połówka słoneczna 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**