

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY**  
**19.01.2026-25.01.2026r- DIETA PODSTAWOWA**

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
19.01.2026 poniedziałek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), masło 15g (7), marmolada 40g (1,3,6,7), pieczywo razowe 100g (1), herbata czarna 250ml	zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1)-gotowanie, z sosem mięsnym 150g (1,7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), mandarynka 80g	zawijaniec drobiowy 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka 100g (10), pieczywo razowe 120g (1), herbata czarna 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
20.01.2026 wtorek	kasza kukurydziana na mleku 300ml(1,7), polędwica miodowa 40g (6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), pieczywo razowe 100g (1), herbata czarna 250ml	barszcz czerwony 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka z warzywami 200g (1,7) - duszenie, ryż 200g, kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka konserwowa 50g (1,6,9), masło 15g (7), papryka czerwona 120g, sałata zielona 35g, pieczywo razowe 120g (1), herbata czarna 250ml	sok witaminka 300ml
21.01.2026 środa	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), masło 15g (7), kiełbasa krakowska 40g (1,6), pomidor 120g, pieczywo razowe 100g (1), herbata czarna 250ml	zupa pomidorowa z ryżem (1,9,7), udziec drobiowy pieczony 180g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g (1,7) kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	polędwica z warzywami 50g (1,4,7,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, pieczywo razowe 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
22.01.2026 czwartek	kasza jaglana na mleku 300ml, (1,3,7), baton z kurczaka 40g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, pieczywo razowe 100g (1), herbata czarna 250ml	zupa brokułowa z mianą 300ml (1,7,9), zraz z cebulką 120g, -obsmażanie, ziemniaki 250g, buraczki zasmażane 120g (7) , kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka z piersi indyka 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, pieczywo razowe 120g (1), herbata czarna 250ml, rogal maślany 100g (1,3,7)	jogurt naturalny 150g (7)
23.01.2026 piątek	kasza manna na mleku 300ml (1,7), mortadela 40g (1,6,9), masło 15g (7), pasta z jaj 50g (3), rzodkiewka 80g, pieczywo razowe 100g (1), herbata 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), ryba duszona z warzywami 200g (4,9), ryż na sypko 200g, kompot owocowy 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	pasztet ciechanowski 80g (1,6),masło 15g (7), pieczywo razowe 120g (1), sałata 35g, pomidor 120g, herbata czarna 250ml	sok witaminka 300 ml
24.01.2026 sobota	ryż na mleku 300ml (1,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, pieczywo razowe 100g (1), herbata 250ml	zupa zalewajka 300ml (1,7,9), gulasz mięsny 120 ml (1,7)-gotowanie, kasza jęczmienna 200g, papryka konserwowa 100g (10),kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	szynka biała 50g (1,6), masło 15g (7), pieczywo razowe 120g (1), papryka czerwona 100g, herbata czarna 250ml	serek wiejski 150g (7)
25.01.2026 niedziela	szynka od szwagra 50g (0), masło 15g (7), serek almette 30g (7), pomidor 120g, pieczywo razowe 120g (1), herbata 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, brokuł gotowany 120g (1,7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, pieczywo razowe 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g

**W nawiasie cyfrą podane są alergeny.**