

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

26.01.2026-01.02.2026r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
26.01.2026 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), masło 15g (7), tyrolska 40g (1,3,6,7), pomidor 120g, pieczywo razowe 100g (1), herbata czarna 250ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1)- gotowanie, z sosem mięsnym 150g (1,7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), mandarynka 80g	rolada z kurczaka 50g (1,6,7), masło 15g (7), papryka 100g (10), pieczywo razowe 120g (1), herbata czarna 250ml	jogurt naturalny 150g. (7)
27.01.2026 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml(1,7), kiełbasa krakowska 40g (6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g (7), pieczywo razowe 100g (1), herbata czarna 250ml	rosół z makaronem 300ml (1,7,9), pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 200g (1,7) - duszenie, ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g (7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z indyka 50g (1,6,9), masło 15g (7), rzodkiewka 80g, pieczywo razowe 120g (1), herbata czarna 250ml	sok witaminka 300ml
28.01.2026 środa	kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,3,7), masło 15g (7), zawijaniec drobiowy 40g (1,6), pomidor 120g, pieczywo razowe 100g (1), herbata czarna 250ml	zupa zacierkowa (1,9,7), udziec drobiowy pieczony 180g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 120g (1,7) kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	południca sopocka 50g (1,4,7,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, sałata zielona 35g, pieczywo razowe 120g (1), herbata czarna 250ml	mus owocowy 100g
29.01.2026 czwartek	manna na mleku 300ml, (1,3,7), polędwica miodowa 40g (1,6,7), masło 15g (7), papryka czerwona 100g, pieczywo razowe 100g (1), herbata czarna 250ml	zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,3,7,9)- gotowanie, kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	konserwowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, pieczywo razowe 120g (1), herbata czarna 250ml, bułeczka maślana 100g (1,3,7)	serek wiejski 150g (7)
30.01.2026 piątek	kasza jagłana 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	zupa jarzynowa 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	szynka gotowana 50g (1,6),masło 15g (7), pieczywo razowe 120g (1), pomidor 120g, herbata czarna 250ml	sok witaminka 300 ml
31.01.2026 sobota	zacierka na mleku 300ml (1,7), kiełbasa krotoszyńska 40g (1,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, pieczywo razowe 100g (1), herbata 250ml	barszcz czerwony 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	kefir 150g (7)
01.02.2026 niedziela	szynka staropolska 50g (0), masło 15g (7), serek almette 30g (7), pomidor 120g, pieczywo razowe 120g (1), herbata 250ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), filet w sosie jarzynowym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, kalafior gotowany 120g (1,7), kompot owocowy 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szlachecka 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.