

JADŁOSPIS TYGODNIOWY
29.12.2025-04.01.2026r- DIETA PODSTAWOWA

Data	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
29.12.2025 poniedziałek	ryż na mleku 300ml (1,7), twaróg 80g (7), masło 15g (7), baton z kurczaka 40g (1,3,6,7), papryka 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	brokułowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), makaron 200g (1) gotowanie, z sosem mięsnym 150ml (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g), banan 220g	kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 100g (10), chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt owocowy 150g (7)
30.12.2025 wtorek	płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), krakowska 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, serek topiony 17,5g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata 250ml.	zupa grysikowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka , ziemniaki 250g, sałata zielona z kefirem 120g(7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g).	luncheon 50g (1,6,9), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml.	sok witaminka 300ml.
31.12.2025 środa	kasza kuurydziana na mleku 300ml,(1,3,7), masło 15g (7), kiełbasa kanapkowa 40g (1,6), papryka czerwona 120g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa solferino (1,9,7), pulpet wieprzowy 80g (1) w sosie koperkowym 120 ml (1,7), kasza gryczana 200g, ogórek konserwowy 100g (10), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	golonkowa z indyka 50g (1,4,7,9), masło 15g (7), sałata 35g, rzodkiewka 80g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	mus owocowy 100g
01.01.2026 czwartek	manna na mleku 300ml, (1,3,7), kiełbasa żywiecka 40g (1,6,7), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata czarna słodzona 250ml	zupa zacierkowa 300ml (1,3,7,9), udziec drobiowy pieczony 180g, ziemniaki 250g, surówka z buraka 120g (7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	południca słoneczna 50g (1,6,7), masło 15g (7), pomidor 120g, chleb razowy 120g (1), herbata czarna słodzona 250ml	jogurt naturalny 150g (7)
02.01.2026 piątek	szynka biała 50g (1,6,9), masło 15g (7), jajko gotowane 50g (3), pomidor 80g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	krupnik jęczmienny 300ml (1,7,9), makaron 200g (1)- gotowanie, z twarogiem 100g (7) i sosem truskawkowym 120ml, kompot owocowy słodzony 250 ml (jabłko 50g, aronia 30g)	kiełbasa szynkowa 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 120g, herbata czarna słodzona 250ml	sok witaminka 300 ml
03.01.2026 sobota	szynka gotowana 50g (1,3,6,9), masło 15g (7), ogórek zielony 100g, chleb żytni mieszany 100g (1), herbata słodzona 250ml	zupa jarzynowa 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)	południca z warzywami 50g (1,6), masło 15g (7), chleb razowy 120g (1), papryka czerwona 120g, herbata czarna słodzona 250ml	kefir 150g (7)
04.01.2026 niedziela	szynka kulka 50g (1,6), masło 15g (7), serek topiony 17,5g (7), papryka 120g, chleb żytni mieszany 120g (1), herbata słodzona 250ml	pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), schab w sosie własnym 120g (1,7,9) – pieczenie z parowaniem, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 120g (1,7), kompot owocowy słodzony 250ml (jabłko 50g, aronia 30g)	zawijaniec drobiowy 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.