JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 16.03.2026	Wtorek 17.03.2026	Środa 18.03.2026	Czwartek 19.03.2026	Piątek 20.03.2026	Sobota 21.03.2026	Niedziela 22.03.2026
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., Twaróg 50g, Wędlina 50g, Dżem niskosłodzony 20g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny: 1,3,6,7)**	Zupa mleczna z ryżem 450g, Wędlina 50g, serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny: 1,6,7)**	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Twarożek ziołowy 50g, Wędlina 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7,9,10)**	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Wędlina 50g, serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Jajko na miękko 2szt., Twaróg 50g, wędlina 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,3,6,7)**	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Wędlina 50g, serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g Twarożek z natką pietruszki 50g, wędlina 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7,9,10)**
II Śniadanie	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	owoc
Obiad	Zupa brokułowa z lanym ciastem 450g, Wieprzowina szpikowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, **(alergeny 1,3,7,9)**	Krupnik 450g, Jajko w sosie koperkowym 2szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Schab ze szpinakiem i serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka gotowana 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,4,7,9)**	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Roladka schabowa gotowana z ziołami w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja	Wędlina 40g, ser dietetyczny 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,6,7)**	Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Szynka 40g, pasta rybna 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,4,6,7)**	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g Wędlina 40g, pomidor 50g, sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,3,4,6,7)**	Wędlina 40g, ser piórko 40g Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, twaróg z ziołami 50g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka makaronowa z kolorowymi warzywami 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,6,7)**
Dodatkowy posiłek	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**
	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze – 69g Węglowodany – 326g błonnik 22 g sód 4335 mg	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany – 330g błonnik 22 g sód 3944 mg	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 70g Węglowodany – 327g błonnik 20,4 g sód 4050 mg	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 69g Węglowodany -334g błonnik 25 g sód 3600 mg	Energia - 2300kcal Białko -101g Tłuszcze - 67g Węglowodany – 325g błonnik 24 g sód 3115 mg	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 68g Węglowodany – 328g błonnik 25 g sód 3289,4 mg	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 71g Węglowodany - 331g błonnik 23 g sód 3751 g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE