JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 04.05.2026	Wtorek 05.05.2026	Środa 06.05.2026	Czwartek 07.05.2026	Piątek 08.05.2026	Sobota 09.05.2026	Niedziela 10.05.2026
Śniadanie posiłek	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,3,6,7)**	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Ser żółty 40g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,6,7)**	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., Musztarda 10g, Ketchup 10g, Ser wędzony 40g, twarożek wiosenny 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,6,7,9,10)**	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Fromage 40g, Pomidor 50 g Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt. Ser wędzony 40g, Pieczeń rzymska 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,3,6,7)**	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, Ser żółty 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Frankfuterki grzane 100g Ser salami 40g, Pasztet kremowy 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną musztarda 10 g, ketchup 10 g **(alergeny1,6,7,9,10)**
II Śniadanie	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Pieczeń wieprzowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z białek kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,7,9)**	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z marchewki i rzepy 120g, Kompot 200ml, **(alergeny1,3,7,9.12)**	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g, Schab faszerowany śliwką w sosie 90g/100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej 20g, Kompot 200ml **(alergeny 1,7,9,12)**	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Roladka drobiowa z serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki z chrzanem 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,4,7,9,12)**	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza gryczana 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Kotlet de volaille 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja	Pasztet drobiowy 40g, Ser salami 40g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,6,7)**	Kiełbasa 40g, Sałatka brokułowa 100g Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,3,6,7)**	Wędzonka gotowana krupniok z grilla 1 szt sałatka ogniskowa smalec Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,3,6,7)**	Ser mozarella 40g, Sałatka makaronowa 100g Papryka czerwona 30g, masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,3,6,7)**	Kiełbasa 40g, Pasta twarogowa z rybą i szczypiorkiem 50g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, **(alergeny1,4,6,7)**	Szynka 40g, Fromage 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, Sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Rzodkiew biała 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,3,6,7)**
Dodatkowy posiłek	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**
	Energia - 2400kcal Białko – 99g Tłuszcze – 79g Węglowodany – 326g błonnik 19,6 g sód 3520 mg	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze – 78g Węglowodany – 330g błonnik 25 g sód 3405,1 mg	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –80g Węglowodany – 327g Błonnik – 29 Sód – 5875 mg	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 79g Węglowodany -334g Błonnik- 36 g Sód – 3986 mg	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 91g Węglowodany – 325g Błonnik – 25 g Sód – 4050 mg	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 78g Węglowodany – 328g Błonnik 31 g Sód – 3651 mg	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 92g Węglowodany – 331g Błonnik – 23 g Sód 4721 mg

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE