JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

		Czwartek 01.01.2026	Piątek 02.01.2026	Sobota 03.01.2026	Niedziela 04.01.2026		
Śniadanie		Kiełbaski bawarskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Szynka 50g, ser salami 40g, Pomidor 50g, masło 20g, dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,6,7,9,10)**	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser żółty 40g, Twarożek z rzodkiewką 40g, Pomidor 50g, masło 20g, dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,3,7)**	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Ser wędzony 40g Pomidory 50g, masło 20g, dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ketchup 10g Ser żółty 50g, Pasztet pieczony 40g Pomidor 50g, masło 20g, dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7,9,10)**		
II Śniadanie		Owoc	Owoc	Owoc	Owoc		
Obiad		Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Klopsiki drobiowe w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml, **(alergeny1,3,7,9)**	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z fasolki szparagowej z cebulką 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,4,7.9)**	Zupa brokułowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Kotlet po bawarsku 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z czerwonej kapusty 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**		
Kolacja		Szynka 40g, Sałatka makaronowa 100g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,3,6,7)**	Kiełbasa 40g, Pieczeń rzymska 40g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,3,6,7)**	Szynka 40g, Twarożek ze szczypiorkiem 50g Ogórek zielony 50g, masło 20g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, Tymbaliki drobiowo-warzywne 1szt., Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, **(alergeny1,3,6,7)**		
Dodatkowy posiłek		Jogurt 150g **(alergeny 7)**	Jogurt 150g **(alergeny 7)**	Jogurt 150g **(alergeny 7)**	Jogurt 150g **(alergeny 7)**		
		Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze – 79g Węglowodany – 330g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze –93g Węglowodany – 318g błonnik 23 g sód 4110,8 mg	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze – 76g Węglowodany -314g błonnik 29 g sód 3900 mg	Energia - 2500kcal Białko - 103g Tłuszcze - 94g Węglowodany - 325g błonnik 22,4 g sód 4628 mg		

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE