JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 05.01.2026	Wtorek 06.01.2026	Środa 07.01.2026	Czwartek 08.01.2026	Piątek 9.01.2026	Sobota 10.01.2026	Niedziela 11.01.2026
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., Twarożek ziołowy 50g, Wędlina 50g, 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 kaszą jaglaną 450g, Wędlina 50g, Ser piórko 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, Twaróg 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 lanym ciastem 450g, Wędlina 50g, Serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,3,6,7)**	Jajko na miękko 2szt., Twarożek z koperkiem 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 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)**	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)**
II Śniadanie	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,7,9)**	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Klopsiki wieprzowe w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Brokuły gotowane 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Krupnik 450g, Udko gotowane 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Roladka schabowa z szynką i serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,6,7,9)**	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka gotowana 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,4,9)**	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Filet z kurczaka gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja	Wędlina 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,6,7)**	Sałatka grecka 150g, Wędlina 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,6,7)**	Wędlina 40g, Serek wiejski 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,3,7)**	Wędlina 40g, ser dietetyczny 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, Twaróg 50g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,4,6,7)**
Dodatkowy posiłek	Jogurt 150g **(alergeny 7)**	Jogurt 150g **(alergeny 7)**	Jogurt 150g **(alergeny 7)**	Jogurt 150g **(alergeny 7)**	Jogurt 150g **(alergeny 7)**	Jogurt 150g **(alergeny 7)**	Jogurt 150g **(alergeny 7)**
	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze – 66g Węglowodany – 319g błonnik 20 g sód 3582 mg	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 71g Węglowodany – 330g błonnik 18 g sód 3640 mg	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 73g Węglowodany - 323g błonnik 20,4 g sód 3660 mg	Energia - 2300kcal Białko - 104g Tłuszcze - 72g Węglowodany -332g błonnik 21,3 g sód 3710 mg	Energia - 2300kcal Białko -102g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 324g błonnik 19 g sód 3470 mg	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 323g błonnik 23,6 g sód 3520 mg	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 328g błonnik 20 g sód 3780 mg

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE