

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	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	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, Twarożek z suszonymi pomidorami 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,6,7,9,10)	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, Paszтет pieczony 30g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,6,7,9,10)	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, Serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser salami 40g, Twarożek z rzodkiewką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,7)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Serek topiony 25g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ketchup 10g Ser żółty 50g, Pieczeń rzymska 30g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7,9,10)
II Śniadanie	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Filet z kurczaka w sosie carbonara 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa pieczarkowa z makaronem 450g, Kotleciki z fasoli 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Krupnik 450g, Udka pieczone 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Roladka schabowa z szynką i serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty czerwonej z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,6,7,9)	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszanej kapusty 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki i rzepy 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9,12)	Rosół z makaronem 450g, Kotlet de volaille 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej w sosie czosnkowym 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Ser salami 40g, Paszтет kremowy 40g Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Kiełbasa 40g, Sałatka grecka 150g, Papryka czerwona 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Twarożek z zieloną cebulką 50g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Ser mozzarella 40g, Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100g Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7,12)	Kiełbasa 40g, Pasta rybna ze szczypiorkiem 50g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,4,6,7)	Szynka 40g, Ser wędzony 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Ogórek konserwowy 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,4,6,7,9,10)
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 - 2400kcal Białko – 103g Tłuszcze – 76g Węglowodany – 319g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze – 83g Węglowodany – 330g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze –78g Węglowodany - 323g	Energia - 2400kcal Białko - 105g Tłuszcze – 79g Węglowodany -334g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze - 97g Węglowodany - 320g	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 324g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 98g Węglowodany - 328g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE