JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

| | Poniedziałek 19.01.2026 | Wtorek 20.01.2026 | Środa 21.01.2026 | Czwartek 22.01.2026 | Piątek 23.01.2026 | Sobota 24.01.2026 | Niedziela 25.01.2026 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | Jajko na miękko 2szt.,<br>Ser piórko 40g,<br>Wędlina 50g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata zielona 20g<br>Masło 10g,<br>Dżem niskosłodzony 20g,<br>Pieczywo mieszane 100g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny: 1,3,6,7)** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g,<br>Wędlina 50g,<br>Pasta twarogowa z rybą 50g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata zielona 20g<br>Masło 10g,<br>Dżem niskosłodzony 20g,<br>Pieczywo mieszane 100g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny: 1,4,6,7)** | Kiełbaski grzane 100g,<br>Musztarda 10g,<br>Ketchup 10g,<br>Ser piórko 40g,<br>wędlina 50g<br>Pomidor 50g,<br>Sałata zielona 20g,<br>Masło 10g,<br>Dżem niskosłodzony 20g,<br>Pieczywo mieszane 100g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny1,6,7,9,10)** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g,<br>Wędlina 50g,<br>Serek wiejski 50g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata zielona 20g,<br>Masło 10g,<br>Dżem niskosłodzony 20g,<br>Pieczywo mieszane 100g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny1,6,7)** | Jajko na miękko 2szt.,<br>Twarożek z koperkiem 50g,<br>Wędlina 50g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata zielona 20g,<br>Masło 10g,<br>Dżem niskosłodzony 20g,<br>Pieczywo mieszane 100g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny1,3,6,7)** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g,<br>Wędlina 50g,<br>Twarożek z natką pietruszki 50g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata zielona 20g,<br>Masło 10g, dżem niskosłodzony 20g,<br>Pieczywo mieszane 100g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny1,6,7)** | Kiełbaski grzane 100g,<br>Musztarda 10g,<br>Ketchup 10g<br>Serek wiejski 50g,<br>wędlina 50g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata zielona 20g,<br>Masło 10g,<br>Dżem niskosłodzony 20g<br>Pieczywo mieszane 100g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny1,6,7)** |
| **II Śniadanie** | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc |
| **Obiad** | Zupa jarzynowa z lanym ciastem 450g,<br>Filet z kurczaka w sosie 90g/100g,<br>Ziemniaki z koperkiem 200g,<br>Mix kalafior i brokuł z wody 120g,<br>Kompot 200ml<br>**(alergeny 1,3,7,9)** | Zupa ogórkowa z ryżem 450g,<br>Jajko w sosie koperkowym 2szt.<br>Ziemniaki z koperkiem 200g,<br>Surówka z buraków i jabłka 120g,<br>Kompot 200ml<br>**(alergeny 1,3,7,9)** | Zupa brokułowa z ziemniakami 450g,<br>Szynka gotowana w sosie 90g/100g,<br>Ziemniaki z koperkiem 200g,<br>Sałata zielona z jogurtem 120g,<br>Kompot 200ml<br>**(alergeny1,7,9)** | Zupa krem selerowa z grzankami 450g,<br>Filet z kurczaka w sosie 90g/100g,<br>Ziemniaki z koperkiem 200g,<br>Surówka z marchewki i jabłka 120g,<br>Kompot 200ml<br>**(alergeny1,7,9)** | Zupa kalafiorowa z makaronem 450g,<br>Ryba gotowana z ziołami 90g,<br>Ziemniaki z koperkiem 200g,<br>Buraki gotowane 120g,<br>Kompot 200ml<br>**(alergeny1,3,4,7,9)** | Zupa koperkowa z ziemniakami 450g,<br>Udziec z indyka w sosie 90g/100g,<br>Kasza gryczana 200g,<br>Surówka z marchewki i jabłka 120g,<br>Kompot 200ml<br>**(alergeny1,7,9)** | Rosół z makaronem 450g,<br>Filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g,<br>Ziemniaki z koperkiem 200g,<br>Surówka z selera i jabłka<br>Kompot 200ml<br>**(alergeny1,3,7,9)** |
| **Kolacja** | Wędlina 40g,<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50g,<br>Pomidor 30g,<br>Sałata zielona 20g,<br>Masło 10g,<br>Pieczywo mieszane 150g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny 1,6,7)** | Sałatka makaronowa 100g,<br>Ser piórko 40g,<br>Pomidor 30g,<br>Sałata zielona 20g,<br>Masło 10g,<br>Pieczywo mieszane 150g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny 1,3,7,9)** | Szynka 40g,<br>Twaróg z ziołami 50g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata zielona 20g,<br>Masło 10g,<br>Pieczywo mieszane 150g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny1,6,7)** | Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym 1szt.,<br>Szynka 40g,<br>Pomidor 30g,<br>Sałata zielona 20g,<br>Masło 10g,<br>Pieczywo mieszane 150g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny1,3,6,7)** | Wędlina 40g,<br>serek wiejski 50g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata zielona 20g,<br>Masło 10g<br>Pieczywo mieszane 150g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny1,4,6,7)** | Szynka 40g,<br>ser piórko 40g,<br>Pomidor 50g,<br>Masło 10g,<br>Pieczywo mieszane 150g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny1,6,7)** | Sałatka brokułowa 100g<br>Wędlina 40g,<br>Pomidor 50g,<br>Sałata zielona 20g,<br>Masło 10g,<br>Pieczywo mieszane 150g,<br>Herbata z cytryną 200ml<br>**(alergeny 1,6,7)** |
| **Dodatkowy posiłek** | Jogurt 150g<br>**(alergeny 7)** | Jogurt 150g<br>**(alergeny 7)** | Jogurt 150g<br>**(alergeny 7)** | Jogurt 150g<br>**(alergeny 7)** | Jogurt 150g<br>**(alergeny 7)** | Jogurt 150g<br>**(alergeny 7)** | Jogurt 150g<br>**(alergeny 7)** |
| | Energia - 2300kcal<br>Białko - 101g<br>Tłuszcze – 68g<br>Węglowodany – 321g<br>błonnik 23 g<br>sód 3580 mg | Energia - 2300kcal<br>Białko - 102g<br>Tłuszcze - 70g<br>Węglowodany – 330g<br>błonnik 25 g<br>sód 3319,4 mg | Energia - 2300kcal<br>Białko - 100g<br>Tłuszcze - 73g<br>Węglowodany – 325g<br>błonnik 21,3 g<br>sód 3930 mg | Energia - 2300kcal<br>Białko - 103g<br>Tłuszcze - 69g<br>Węglowodany -328g<br>błonnik 24 g<br>sód 3360 mg | Energia - 2300kcal<br>Białko -102g<br>Tłuszcze - 67g<br>Węglowodany – 326g<br>błonnik 22,5 g<br>sód 3410 g | Energia - 2300kcal<br>Białko - 101g<br>Tłuszcze - 70g<br>Węglowodany – 329g<br>błonnik 27 g<br>sód 3345,8 mg | Energia - 2300kcal<br>Białko - 100g<br>Tłuszcze - 71g<br>Węglowodany - 330g<br>błonnik 22,3 g<br>sód 4300 mg |

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE