

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., Ser piórko 40g, 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, Pasta twarogowa z rybą 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny: 1,4,6,7)	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Ser piórko 40g, 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 płatkami owsianymi 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)	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, Twarożek z natką pietruszki 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 Serek wiejski 50g, wędlina 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)
II Śniadanie	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Obiad	Zupa jarzynowa z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Jajko w sosie koperkowym 2szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa kalafiorowa z makaronem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraki gotowane 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Wędlina 40g, Twarożek ze szczypiorkiem 50g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Sałatka makaronowa 100g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Szynka 40g, Twaróg z ziołami 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym 1szt., Szynka 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,6,7)	Wędlina 40g, serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,4,6,7)	Szynka 40g, ser piórko 40g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Sałatka brokułowa 100g Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)
Dodatki	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)
positek	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze – 68g Węglowodany – 321g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 330g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 73g Węglowodany - 325g	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 328g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 326g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 329g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 71g Węglowodany - 330g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE