

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	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
Sniadanie	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, ser wędzony 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,6,7)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka bawarska 50g, Pasta twarogowa z rybą 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,4,6,7)	Kielbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser żółty 40g, Paszтет kremowy 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7,9,10)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, ser salami 40g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser wędzony 40g, Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,7,9,10)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Twarożek z zieloną cebulką 50g, 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, twarożek z zieloną cebulką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)
II Śniadanie	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Obiad	Zupa jarzynowa z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie z zielonym pieprzem 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9,12)	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Kotlecki jajeczne 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki z cebulką złocistą 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana 450g, Pieczeń wieprzowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka tęczowa 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	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 pieczarkowa z makaronem 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z białej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Zupa grochowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z kiszonej kapusty 120g, Kompot 200ml (alergeny1,6,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Filet drobiowy panierowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Pieczeń rzymska 40g, Twarożek ze szczyptorkiem 50g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7)	Ser salami 40g, Sałatka makaronowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7,9,10)	Szynka 40g, Twarożek z papryką 50g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7,9,0)	Szynka 40g, Jajko w sosie tatarskim 1szt. Papryka czerwona 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7,9,10)	Kielbasa 40g, fromage 40g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Paszтет kremowy 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, sałatka brokułowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)
Dodatkowy posiłek	Jogurt 150 g (alergeny 7)	Jogurt 150 g (alergeny 7)	Jogurt 150 g (alergeny 7)	Jogurt 150 g (alergeny 7)	Jogurt 150 g (alergeny 7)	Jogurt 150 g (alergeny 7)	Jogurt 150 g (alergeny 7)
	Energia - 2400kcal Białko – 101g Tłuszcze – 79g Węglowodany – 321g	Energia - 2500kcal Białko - 103g Tłuszcze – 85g Węglowodany – 332g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –81g Węglowodany - 325g	Energia - 2400kcal Białko - 104g Tłuszcze – 78g Węglowodany -328g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 79g Węglowodany - 321g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 79g Węglowodany - 329g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 92g Węglowodany - 330g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE