

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ\*

	Poniedziałek 26.01.2026	Wtorek 27.01.2026	Środa 28.01.2026	Czwartek 29.01.2026	Piątek 30.01.2026	Sobota 31.02.2025	Niedziela 01.02.2026
<b>Śniadanie</b>	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 <b>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Wędlina 50g, Serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny: 1,6,7)</b>	Kielbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Twarożek z koperkiem 50g, wędlina 50g Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Wędlina 50g, Pasta rybna 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,4,6,7)</b>	Jajko na miękko 2szt., Wędlina 50g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	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 <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Kielbaski 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 <b>(alergeny1,6,7,9,10)</b>
<b>II Śniadanie</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Obiad</b>	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Schab ze śliwką w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9,12)</b>	Krupnik 450g, Filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Klopsiki wieprzowe w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Zupa krem jarzynowa z grzankami 450g, Schab gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Zupa koperkowa z makaronem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka gotowana 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Roladka schabowa z serem 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Wędlina 40g, Twaróg 50g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,3,7)</b>	Szynka 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,3,7)</b>	Wędlina 40g, Twarożek z natką pietruszki 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, ser piórko 40g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Sałatka makaronowa dietetyczna 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,3,6,7)</b>
<b>Dodatkowy posiłek</b>	Jogurt 150g <b>(alergeny 7)</b>	Jogurt 150g <b>(alergeny 7)</b>	Jogurt 150g <b>(alergeny 7)</b>	Jogurt 150g <b>(alergeny 7)</b>	Jogurt 150g <b>(alergeny 7)</b>	Jogurt 150g <b>(alergeny 7)</b>	Jogurt 150g <b>(alergeny 7)</b>
	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze – 69g Węglowodany – 327g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 330g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 72g Węglowodany - 326g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 69g Węglowodany -332g	Energia - 2300kcal Białko -101g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 326g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 328g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 72g Węglowodany - 331g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE