JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 26.01.2026	Wtorek 27.01.2026	Środa 28.01.2026	Czwartek 29.01.2026	Piątek 30.01.2026	Sobota 31.01.2026	Niedziela 01.02.2026
Śniadanie	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, twaróg z ziołami 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,3,6,7)**	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, pasztet kremowy 40g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,6,7)**	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser żółty 50g, fromage 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,6,7,9,10)**	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Pasta rybna ze szczypiorkiem 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,4,6,7)**	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser wędzony 40g, Pasztet kremowy 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,3,6,7)**	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, serek wiejski ze szczypiorkiem 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 40g, twarożek z papryką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7,9,10,12)**
II Śniadanie	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Schab pieczony ze śliwką w sosie musztardowym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9,10,12)**	Krupnik 450g, Filet z kurczaka w sosie 99g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka szwedzka 120g, Kompot 200ml, **(alergeny1,3,7,9)**	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Klopsiki wieprzowe w sosie carbonara 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Zupa krem cebulowa z grzankami 450g, Kotleciki z fasoli 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki z chrzanem 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9,12)**	Zupa koperkowa z makaronem 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszonej kapusty 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,4,7,9)**	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Kotlet po szwajcarsku 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja	Szynka 40g, fromage 40g Rzodkiew biała 50g, masło 20g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,6,7)**	Ser salami 40g, sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,3,7)**	Szynka 40g, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,6,7,)**	Ser mozarella 40g, Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100g, Papryka czerwona 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,3,7)**	Kiełbasa 40g, Twarożek z zieloną cebulką 50g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, ser salami 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, Sałatka makaronowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,3,6,7,9,10)**
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 – 100g Tłuszcze – 78g Węglowodany – 328g błonnik 30,49 g sód 4200 mg	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze – 79g Węglowodany – 330g błonnik 27,8 g sód 4180 mg	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –82g Węglowodany - 326g błonnik 26,9 g sód 4620 mg	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 85g Węglowodany -334g błonnik 31 g sód 3681,8 mg	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 91g Węglowodany – 327g błonnik 28,3 g sód 4424 mg	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 78g Węglowodany - 328g błonnik 34 g sód 4100 mg	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 92g Węglowodany - 331g błonnik 26,2 g sód 4700 mg

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE