

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
I Sniadanie	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 Sniadanie	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 kiszzonej 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 mozzarella 40g, Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase 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	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze – 79g Węglowodany – 330g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –82g Węglowodany - 326g	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 85g Węglowodany -334g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 91g Węglowodany - 327g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 78g Węglowodany - 328g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 92g Węglowodany - 331g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE