JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 02.02.2026	Wtorek 03.02.2026	Środa 04.02.2026	Czwartek 05.02.2026	Piątek 06.02.2026	Sobota 07.02.2026	Niedziela 08.02.2026
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., Serek wiejski 50g, 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 manną 450g, Wędlina 50g, twarożek z brzoskwinią 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny: 1,6,7,12)**	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Twaróg 50g, 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 natką pietruszki 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, Serek wiejski 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 Twaróg 50g, wędlina 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7,9,10)**
II Śniadanie	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Obiad	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki gotowane 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g Pulpet wieprzowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Udko gotowane 1szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Roladka schabowa z serem i szynką w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,6,7,9)**	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,4,7,9)**	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Filet drobiowy gotowany z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja	Szynka 40g, ser piórko 40g Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,6,7)**	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,4,6,7)**	Szynka 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka grecka 150g Ser piórko 40g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,7,9,10)**	Wędlina 40g, Serek wiejski 60g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, twaróg 50g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,4,6,7,10)**
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 - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze – 69g Węglowodany – 328g błonnik 24 g sód 4142 mg	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 70g Węglowodany – 334g błonnik 23,2 g sód 4220 mg	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 72g Węglowodany - 328g błonnik 26 g sód 4700 mg	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 69g Węglowodany -330g błonnik 24,7 g sód 4230 mg	Energia - 2300kcal Białko -100g Tłuszcze - 68g Węglowodany – 329g błonnik 29,2 g sód 3900 mg	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 325g błonnik 27,1 g sód 3650 mg	Energia - 2300kcal Białko - 99g Tłuszcze - 71g Węglowodany - 332g błonnik 23 g sód 4115 mg

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE