

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	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	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, Ser żółty 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,6,7)	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Wędlina 50g, serek wiejski 70g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7)	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser wędzony 40g, twarożek z rybą i szczypiorkiem 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,4,6,7,9,10)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, fromage 40g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt. Ser salami 50g, pieczeń rzymska 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, serek wiejski 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 40g, pasztet z majerankiem 40g, 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 koperkowa z ryżem 450g, Wieprzowina szpikowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z białej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Kotleciki jajeczne 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka z groszkiem 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Zupa pomidorowa z makaronem 450g, Schab faszerowany szpinakiem i serem fetą w sosie pieprzowym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Filet drobiowy panierowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9,12)	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki z cebulką złocistą 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Krupnik 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza gryczana 200g, Sałatka tęczowa 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,6,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Cordon blue 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka z żurawiną 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9,12)
Kolacja	Szynka 40g, twarożek z zieloną cebulką 50g, Rzodkiew biała 50g, masło 20g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Ser salami 40g, tymbaliki drobiowo-warzywne 1szt. Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,7,9,10)	Szynka 40g, pasztet pieczony 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7,)	Ser żółty 40g, sałatka brokułowa 100g Ogórek konserwowy 30g, masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,7,9,10)	Kiełbasa 40g, twarożek z rzodkiewką 50g Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, ser wędzony 40g, Papryka czerwona 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Rzodkiew biała 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7)
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 – 99g Tłuszcze – 76g Węglowodany – 329g	Energia - 2500kcal Białko - 103g Tłuszcze – 92g Węglowodany – 334g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze –80g Węglowodany - 328g	Energia - 2400kcal Białko - 104g Tłuszcze – 79g Węglowodany -330g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 93g Węglowodany - 329g	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 326g	Energia - 2500kcal Białko - 98g Tłuszcze – 94g Węglowodany - 332g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE