JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 09.02.2026	Wtorek 10.02.2026	Środa 11.02.2026	Czwartek 12.02.2026	Piątek 13.02.2026	Sobota 14.02.2026	Niedziela 15.02.2026
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., Ser piórko 40g, wędlina 50g, dżem niskosłodzony 20g, 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, Serek wiejski 70g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny: 1,6,7)**	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Ser piórko 40g, twarożek z rybą 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,4,6,7,9,10)**	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Wędlina 50g, ser dietetczny 40g, 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 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)**	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g Twarożek z rzodkiewką 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 koperkowa z ryżem 450g, Wieprzowina szpikowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,6,7)**	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Jajko w sosie koperkowym 2szt, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9,10)**	Zupa pomidorowa z makaronem 450g, Schab faszerowany szpinakiem i serem 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki gotowane 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,4,7,9)**	Krupnik 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, Roladka schabowa z szynką i serem dietetycznym w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja	Wędlina 40g, twarożek ziołowy 50g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,6,7)**	Tymbaliki drobiowo-warzywne 1szt., Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,6,7,9,10)**	Wędlina 40g, Twaróg z ziołami 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka brokułowa 100g, Wędlina 40g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Wędlina 40g, twarożek z rzodkiewką 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Wędlina 40g, ser piórko 40g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,6,7)**
Dodatkowy posiłek	Jogurt naturalny 150g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 150g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 150g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 150g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 150g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 150g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 150g **(alergeny 7)**
	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze – 69g Węglowodany – 328g błonnik 22 g sód 3654 mg	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 70g Węglowodany – 334g błonnik 21,9 g sód 3350 mg	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 72g Węglowodany – 328g błonnik 19,8 g sód 4232,4 mg	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 69g Węglowodany -330g błonnik 25 g sód 3500 mg	Energia - 2300kcal Białko -100g Tłuszcze - 68g Węglowodany – 329g błonnik 24 g sód 3487,6 mg	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 69g Węglowodany – 325g błonnik 28 g sód 3600 mg	Energia - 2300kcal Białko - 99g Tłuszcze - 71g Węglowodany – 332g błonnik 29 g sód 4300 mg

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE