JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	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	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 błonnik 27,2 g sód 4385 mg	Energia - 2500kcal Białko - 103g Tłuszcze – 92g Węglowodany – 334g błonnik 29,8 g sód 3900 mg	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze –80g Węglowodany - 328g błonnik 24 g sód 4730 mg	Energia - 2400kcal Białko - 104g Tłuszcze – 79g Węglowodany -330g błonnik 26,3 g sód 4152 mg	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 93g Węglowodany – 329g błonnik 25,7 g sód 4500 mg	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 326g błonnik 29 g sód 4037,8 mg	Energia - 2500kcal Białko - 98g Tłuszcze – 94g Węglowodany - 332g błonnik 24,8 g sód 4808 mg

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE