JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 16.02.2026	Wtorek 17.02.2026	Środa 18.02.2026	Czwartek 19.02.2026	Piątek 20.02.2026	Sobota 21.02.2026	Niedziela 22.02.2026
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., Serek wiejski 50g, 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 jaglaną 450g, Wędlina 50g, Twarożek ziołowy 50g, 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, Twarożek z natką pietruszki 50g, Wędlina 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7,9,10)**	Zupa mleczna z kaszą manną 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., Wędlina 50g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,3,6,7)**	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Wędlina 50g, Twarożek z brzoskwinią 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,3,6,7)**	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g Twarożek z natką pietruszki 50g, wędlina 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7,9,10)**
II Śniadanie	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki z brzoskwiniami 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,7,9)**	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Schab gotowany z ziołami w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Pulpet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**	Zupa krem brokułowa z grzankami 450g, Roladka wieprzowa z serem dietetycznym w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,4,7,9)**	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Roladka drobiowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja	Wędlina 40g, Twarożek z koperkiem 50g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,6,7)**	Sałatka makaronowa 100g, Wędlina 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,6,7)**	Wędlina 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g, Ser piórko 40g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,3,7)**	Wędlina 40g, Pasta rybna 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,4,6,7)**	Szynka 40g, Twaróg z ziołami 50g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka jarzynowa 150g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,7,9,10)**
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 - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze – 76g Węglowodany – 327g błonnik 25 g sód 3251 mg	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 90g Węglowodany – 331g błonnik 24 g sód 5240,5 mg	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 79g Węglowodany – 329g błonnik 30 g sód 3600 mg	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 79g Węglowodany -332g błonnik 26,8 g sód 3832 mg	Energia - 2300kcal Białko -100g Tłuszcze - 91g Węglowodany – 326g błonnik 26,4 sód 3500 mg	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 77g Węglowodany – 328g błonnik 24 g sód 3453 mg	Energia - 2300kcal Białko - 99g Tłuszcze - 93g Węglowodany – 329g błonnik 26,4 g sód 4544 mg

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE