JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	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	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, ser wędzony 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,3,6,7)**	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Twarożek z papryką 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,6,7,9,10)**	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser żółty 40g, Pasta z zielonego groszku z fetą 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny: 1,6,7,9,10)**	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt. Ser wędzony 50g, Pasztet pieczony 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,3,6,7)**	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, Twarożek z brzoskwinią 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,3,6,7)**	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ser salami 40g, Pieczeń rzymska 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 pieczarkowa 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, Kotlet schabowy 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Kapusta zasmażana 120g, Kompot 200ml, **(alergeny1,3,7,9)**	Zupa ziemniaczana 450g, Kotleciki fasolowe 100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Zupa krem brokułowa z grzankami 450g, Roladki wieprzowe z serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej w sosie czosnkowym 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa grochowa z ziemniakami 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszonej kapusty 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,4,6,7,9)**	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza jęczmienna 200g, Sałatka szwedzka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Kotlet de volaille 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja	Szynka 40g, Pasztet kremowy 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,6,7)**	Kiełbasa 40g, Sałatka makaronowa chińska 100g Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,3,6,7,9,10)**	Szynka 40g, Pasztet kremowy 40g Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,6,7)**	Ser salami 40g, Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100g, Ogórek zielony 30g, masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny1,3,7)**	Kiełbasa 40g, Pasta rybna 50g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, **(alergeny1,4,6,7)**	Szynka 40g, Ser wędzony 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, Sałatka jarzynowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną **(alergeny 1,3,6,7,9,10)**
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 - 2400kcal Białko – 100g Tłuszcze – 76g Węglowodany – 327g błonnik 23 g sód 4400 mg	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze – 90g Węglowodany – 331g błonnik 23,8 g sód 6382 mg	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –79g Węglowodany - 329g błonnik 29 g sod 3950 mg	Energia - 2400kcal Białko - 104g Tłuszcze – 79g Węglowodany -332g błonnik 28 g sód 4100 mg	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 91g Węglowodany – 326g błonnik 29 g sód 4332 mg	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 328g błonnik 25,5 g sód 3981 mg	Energia - 2500kcal Białko - 99g Tłuszcze – 93g Węglowodany - 329g błonnik 27,3 g sód 4728,2 mg

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE