JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 23.02.2026	Wtorek 24.02.2026	Środa 25.02.2026	Czwartek 26.02.2026	Piątek 27.02.2026	Sobota 28.02.2026	Niedziela 01.03.2026
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 100 g musztarda 10 g ketchup 10 g twarożek z natka pietruszki 50 g wędlina 50 g pomidor 50 g, sałata zielona 20 g, masło 20 g, dżem niskosłodzony 20 g, pieczywo mieszane 100 g, herbata z cytryna 200 ml **alergeny1,6,7,9,10)**	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450 g, wędlina 50 g, serek wiejski 50 g, pomidor 50 g, sałata zielona 20 g, masło 20 g, dżem niskosłodzony 20 g, pieczywo mieszane 100 g, herbata z cytryna 200 ml **(alergeny1,6,7)**	Jajko na miękko 2szt., twarożek ziołowy 50 g 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 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 **(alergeny1,3,6,7)**	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g serek wiejski 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 lanym ciastem 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Jajko w sosie koperkowym 2szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka z groszkiem gotowana120g , Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Krupnik 450g, Schab pieczony 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**	Zupa krem jarzynowa z grzankami 450g, Filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,4,7,9)**	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 200g, surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Roladka schabowa z serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja	Szynka 40g, Twaróg z ziołami 50g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,6,7)**	Sałatka grecka 150g, Wędlina 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,6,7)**	Szynka 40 g, ser piórko 40 g pomidor 50 g, sałata zielona 20 g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Wędlina 40g, ser dietetyczny 40 g, pomidor 80 g, sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,4,6,7)**	Wędlina 40 g, ser piórko 40 g, pomidor 50 g, sałata zielona 20 g, masło 10g pieczywo mieszane 150 g, herbata z cytryną **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, Twarożek ziołowy 50g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g , Wędlina 40g, Pomidor 100g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,7,9,10)**
Dodatkowy posiłek	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt125 g **(alergeny 7)**	Jogurt125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**
	Energia - 2300kcal Białko - 99g Tłuszcze – 68g Węglowodany – 328g błonnik 25 g sód 3625 mg	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 67g Węglowodany – 329g błonnik 23,9 g sód 3223,2 mg	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 327g błonnik 21,3 g sód 2982 mg	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany -332g błonnik 19,5 g sód 2838 mg	Energia - 2300kcal Białko -100g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 326g błonnik 20,4 g sód 2740 mg	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 327g błonnik 23,1 g sód 2650 mg	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 328g błonnik 18,2 g sód 3456,5 mg

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE