JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

						Sobota 03.01.2026	Niedziela 04.01.2026
Śniadanie						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. Twaróg 50g, wędlina 50g pomidor 50g, sałata zielona 20g, masło 10g, dżem 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7,9,10)**
II Śniadanie						Owoc	Owoc
Obiad						Zupa brokułowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Roladka schabowa ze szpinakiem i serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja						Szynka 40g, Ser piórko 40g, pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,6,7)**	Tymbaliki drobiowo-warzywne 1szt., Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,3,6,7)**
Dodatkowy posiłek						Jogurt 150g **(alergeny 7)**	Jogurt 150g **(alergeny 7)**
						Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 70g Węglowodany – 315g błonnik 21,7 g sód 3490 mg	Energia - 2400kcal Białko -103g Tłuszcze - 74g Węglowodany - 326g błonnik 19 g sód 3720 mg

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE