JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 01.06.2026	Wtorek 02.06.2026	Środa 03.06.2026	Czwartek 04.06.2026	Piątek 05.06.2026	Sobota 06.06.2026	Niedziela 07.06.2026
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., Ser piórko 40g, Wędlina 50g, 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 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 **(alergeny: 1,6,7)**	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Wędlina 50g, Ser dietetyczny 40 g 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 płatkami owsianymi 450g, Wędlina 50g, Twarożek z natką 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., Serek wiejski 50g, 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, Twarożek ziołowy 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 Ser dietetyczny50g, 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 lanym ciastem 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, **(alergeny 1,3,7,9)**	Krupnik 450g, Schab gotowany w sosie 90g Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Zupa fasolki szparagowej z ziemniakami 450g, Schab w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem naturalnym 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa krem selerowa 450g, Filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa pomidorowa z makaronem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,4,7,9)**	Zupa koperkowa z ryżem 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Roladka wieprzowa z serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody Kompot 200ml **(alergeny1,3,7,9)**
Kolacja	Szynka 40g, Twaróg 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,6,7)**	Sałatka grecka 100g Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Kiełbasa gotowana 1 szt, Krupniok 1 szt Ketchup, musztarda Bukiet warzyw Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,4,6,7)**	Jajko w sosie jogurtowo koperkowym 1 szt Ser piórko 40g, pomidor 50g, sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,3,4,6,7)**	Wędlina 40g, ser dietetyczny 40g Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, Serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,6,7)**
Dodatkowy posiłek	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt naturalny 125 g **(alergeny 7)**
	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze – 69g Węglowodany – 326g błonnik 22 g sód 4335 mg	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany – 330g błonnik 22 g sód 3944 mg	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 70g Węglowodany – 327g błonnik 20,4 g sód 4050 mg	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 69g Węglowodany -334g błonnik 25 g sód 3600 mg	Energia - 2300kcal Białko -101g Tłuszcze - 67g Węglowodany – 325g błonnik 24 g sód 3115 mg	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 68g Węglowodany – 328g błonnik 25 g sód 3289,4 mg	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 71g Węglowodany - 331g błonnik 23 g sód 3751 g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE