JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 15.06.2026	Wtorek 16.06.2026	Środa 17.06.2026	Czwartek 18.06.2026	Piątek 19.06.2026	Sobota 20.06.2026	Niedziela 21.06.2026
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., Serek wiejski 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, Twarożek waniliowy 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 piórko 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 kasza jaglana 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., 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, 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 Twarożek ziołowy y50g, 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 z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchwi z brzoskwiniami 120g, **(alergeny 1,3,7,9)**	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Schab gotowany w sosie 90g Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Zupa koperkowa z ryżem 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa krem selerowa 450g, Jajko w sosie 2 szt Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,3,4,7,9)**	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Klopsiki w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml **(alergeny1,7,9)**	Rosół z makaronem 450g, Roladka drobiowaz serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki 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 ryżowa z tuńczykiem 100g Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,7,9)**	Filet z kurczaka pieczony, Krupniok 1 szt Ketchup, musztarda Bukiet warzyw Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,4,6,7)**	Sałatka ryżowa z kurczakiem 100 g Szynka 40g, pomidor 50g, sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,3,4,6,7)**	Wędlina 40g, twarożek z natka pietruszki 40g Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Szynka 40g, Ser piórko 50g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny1,6,7)**	Sałatka brokułowa100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml **(alergeny 1,3,6,7)**
Dodatkowy posiłek	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 g **(alergeny 7)**	Jogurt 125 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 - 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