

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

| | | | | | | Sobota 04.01.2025 | Niedziela 05.01.2025 |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 (alergeny 1,6,7) | 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 (alergeny 1,6,7,9,10) |
| II Śniadanie | | | | | | Jabłko 1szt. | Jabłko 1szt. |
| Obiad | | | | | | Zupa brokułowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9) | 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 (alergeny 1,3,7,9) |
| 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 (alergeny 1,3,6,7) |
| Dodatkowy posiłek | | | | | | Serek owocowy 150g (alergeny 7) | Serek owocowy 150g (alergeny 7) |
| | | | | | | Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 315g | Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze - 74g Węglowodany - 326g |

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE