

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 02.09.2024	Wtorek 03.09.2024	Środa 04.09.2024	Czwartek 05.09.2024	Piątek 06.09.2024	Sobota 07.09.2024	Niedziela 08.09.2024
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., Wędlina 50g, Twaróg 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 kaszą jaglaną 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 niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7,9,10)	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)	Jajko na miękko 2szt., Twarożek z natką pietruszki 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 Twaróg 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	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Arbuz 1szt.	Arbuz 1szt.	Jabłko 1szt.	Arbuz 1szt.	Banan 1szt
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 100g, Mix warzyw z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Schab gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g, Jajko w sosie 2szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Klopsiki w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)	Krupnik 450g , Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,4,7,9)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie własnym 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Wędlina 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Wędlina 40g, Sałatka brokułowa z jajkiem 100g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,6,7)	Wędlina 50g, Ser dietetyczny 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Sałatka grecka100g Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Wędlina 40g, Ser dietetyczny 40g Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Wędlina 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym 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 naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)
	Energia - 2200kcal Białko - 102g Tłuszcze – 67g Węglowodany – 325g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 330g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 326g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 67g Węglowodany -331g	Energia - 2300kcal Białko -101g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 324g	Energia - 2200kcal Białko - 102g Tłuszcze - 66g Węglowodany - 326g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 328g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE