

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 07.10.2024	Wtorek 08.10.2024	Środa 09.10.2024	Czwartek 10.10.2024	Piątek 11.10.2024	Sobota 12.10.2024	Niedziela 13.10.2024
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 kaszą jaglaną 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, Twarożek z natką pietruszki 50g, Ser piórko 40g, 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 450g, Wędlina 50g, twaróg 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 ziołowy 50g, wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,6,7)	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Wędlina 50g, Twarożek brzoskwinowy 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,6,7,12)	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.	Mandarynki 2szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Schab po sztygarsku w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, (alergeny 1,6,7,9)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Jajko w sosie 2szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Klopsiki w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)	Zupa brokułowa z ziemniakami 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 ryżem 450g, Udko gotowane 1szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Roladka wieprzowa z serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Wędlina 40g, twaróg 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Sałatka makaronowa 200g, Wędlina 40g, 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 ryżowa z tuńczykiem 100g, Ser piórko 40g Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,4,7)	Wędlina 40g, ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Wędlina 40g, serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	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)
Dodatki positek	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)
	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze – 69g Węglowodany – 323g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 330g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 325g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 68g Węglowodany -332g	Energia - 2300kcal Białko -100g Tłuszcze - 66g Węglowodany - 327g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 324g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 328g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE