

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ\*

	Poniedziałek 16.09.2024	Wtorek 17.09.2024	Środa 18.09.2024	Czwartek 19.09.2024	Piątek 20.09.2024	Sobota 21.09.2024	Niedziela 22.09.2024
<b>Śniadanie</b>	Jajko na miękko 2szt., Twaróg 40g, Wędlina 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Wędlina 50g, Twarożek z brzoskwinia 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny: 1,6,7)</b>	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Twaróg 50g, jajko 1szt., Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,3,6,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Wędlina 50g, Twarożek z natką pietruszki 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Jajko na miękko 2szt., Twaróg 50g, Wędlina 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	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 <b>(alergeny1,6,7)</b>	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g Twarożek ziołowy 50g, Wędlina 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7,9,10)</b>
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Arbuz 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Arbuz 1szt.	Banan 1szt
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 200g Surówka z buraków i jabłka 120g <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450g, Roladka wieprzowa z szynką i serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,6,7,9)</b>	Rosolnik ryżowy 450g , Klopsiki w sosie 90g/100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki z brzoskwiniami 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Zupa krem z dyni z grzankami 450g, Schab gotowany z ziołami w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka gotowana 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,4,7,9)</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Roladka drobiowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka  Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,3,4,6,7)</b>	Wędlina 50g, Ser dietetyczny 40g Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Tymbaliki drobiowo-warzywne 1szt. Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Wędlina 40g, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Roladka drobiowa w sosie 90g/100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,3,6,7,9,10)</b>
<b>Dodatkowy posiłek</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek naturalny 150g <b>(alergeny 7)</b>
	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze – 67g Węglowodany – 328g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 332g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 326g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 68g Węglowodany -330g	Energia - 2300kcal Białko -101g Tłuszcze - 65g Węglowodany - 327g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 329g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 330g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE