

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 14.10.2024	Wtorek 15.10.2024	Środa 16.10.2024	Czwartek 17.10.2024	Piątek 18.10.2024	Sobota 19.10.2024	Niedziela 20.10.2024
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, 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, Twarożek zielony 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, 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., Ser piórko 40g, 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 z koperkiem 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.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, (alergeny 1,3,7,9)	Krupnik 450g, Pulpet wieprzowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Schab faszerowany śliwką w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9,12)	Zupa krem z dyni z grzankami 450g, Roladka drobiowa gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa koperkowa z ryżem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki gotowane 120g, Kompot 200ml (alergeny1,4,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z marchewki 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Roladka drobiowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, 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 brokułowa z jajkiem 100g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,7)	Wędlina 50g, Serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g, Ser piórko 40g Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,7)	Wędlina 40g, Twarożek z natką pietruszki 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Wędlina 40g, ser piórko50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Sałatka jarzynowa 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,6,7,9,10)
Dodatkowy posiłek	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 - 100g Tłuszcze – 67g Węglowodany – 325g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 330g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 326g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany -331g	Energia - 2300kcal Białko -101g Tłuszcze - 66g Węglowodany - 328g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 325g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 329g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE