

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 21.10.2024	Wtorek 22.10.2024	Środa 23.10.2024	Czwartek 24.10.2024	Piątek 25.10.2024	Sobota 26.10.2024	Niedziela 27.10.2024
Śniadanie	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 (alergeny: 1,3,6,7)	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Wędlina 50g, twarożek ziołowy 50g Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny: 1,3,6,7)	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Ser piórko 40g, 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., Twaróg 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 jaglaną 450g, Wędlina 50g, ser piórko 40g, 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 Serek wiejski 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	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa koperkowa z makaronem 450g, Jajko w sosie 100g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka gotowana 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Klopsiki drobiowe w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)	Zupa krem brokułowa z grzankami 450g, Roladka schabowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,4,7,9)	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Udko gotowane 1szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Roladka schabowa z szynką i serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,6,7,9)
Kolacja	Wędlina 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Salatka grecka 150g Wędlina 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Wędlina 50g, Twarożekz natką pietruszki 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Salatka makaronowa 100g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,6,7)	Wędlina 40g, Serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Twaróg 50g, 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 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 - 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