

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ\*

	Poniedziałek 28.10.2024	Wtorek 29.10.2024	Środa 30.10.2024	Czwartek 31.10.2024	Piątek 01.11.2024	Sobota 02.11.2024	Niedziela 03.11.2024
<b>Śniadanie</b>	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 <b>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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: 1,6,7,12)</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>	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>	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 <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Wędlina 50g, serek wiejski 50g Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,3,6,7)</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.	Banan 1szt.	Mandarynki 2szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Pulpet wieprzowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Zupa grysikowa 450g, Schab ze śliwką w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9,12)</b>	Zupa krem z zielonego grozdku z grzankami 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Roladka schabowa gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody  Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Wędlina 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, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,3,4,7)</b>	Szynka 40g, Ser dietetyczny 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Szynka 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Wędlina 40g, Twarożek z ziołami 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Wędlina 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Sałatka makaronowa 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,3,6,7)</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 owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>
	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze – 67g Węglowodany – 328g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 335g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 327g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 68g Węglowodany -330g	Energia - 2300kcal Białko -103g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 329g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 327g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 72g Węglowodany - 332g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE