

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 30.09.2024	Wtorek 01.10.2024	Środa 02.10.2024	Czwartek 03.10.2024	Piątek 04.10.2024	Sobota 05.10.2024	Niedziela 06.10.2024
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., Serek wiejski 50g, 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 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 (alergeny: 1,6,7)	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Twarożek ziołowy 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 z kaszą manną 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., Ser piórko 50g, szynka 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, serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,6,7)	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	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.
Obiad	Zupa koperkowa z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 100g, Surówka z marchewki 120g, (alergeny 1,3,7,9)	Zupa grysikowa 450g, Pulpet wieprzowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Fasolka zielona z wody 120g Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa z kalarepki z ziemniakami 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa krem z fasolki z grzankami 450g, Roladka drobiowa gotowana w sosie 90g/100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki z brzoskwiniami 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,4,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Roladka drobiowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
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 kalafiorowa z jajkiem 100g, 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)	Salatka 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)	Twarożek z koperkiem 50g Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, ser piórko 40g, 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 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 – 66g Węglowodany – 327g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 329g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 323g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 66g Węglowodany -334g	Energia - 2300kcal Białko -100g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 328g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 66g Węglowodany - 329g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 330g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE