

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ\*

	Poniedziałek 04.11.2024	Wtorek 05.11.2024	Środa 06.11.2024	Czwartek 07.11.2024	Piątek 08.11.2024	Sobota 09.11.2024	Niedziela 10.11.2024
<b>Śniadanie</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>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Wędlina 50g, twarożek waniliowy 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, Ser piórko 40g, Twarożek ziołowy 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 jaglaną 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., 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>(alergeny1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Wędlina 50g, twaróg 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.	Mandarynki 2szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 450g, Wieprzowina szpikowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki gotowane z wody 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Krupnik 450g, Jajko w sosie 2szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Zupa koperkowa z ryżem 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,4,7)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Udko gotowane 1szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Roladka schabowa gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka  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>	Salatka brokułowa 100g, Szynka 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Szynka 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>	Salatka włoska 200g, Wędlina 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Wędlina 40g, Serek wiejski 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>	Salatka ryżowa z kurczakiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,6,7)</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 - 101g Tłuszcze – 69g Węglowodany – 325g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 72g Węglowodany - 330g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 326g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 68g Węglowodany -328g	Energia - 2300kcal Białko -101g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 326g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 328g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 73g Węglowodany - 332g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE