

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 11.11.2024	Wtorek 12.11.2024	Środa 13.11.2024	Czwartek 14.11.2024	Piątek 15.11.2024	Sobota 16.11.2024	Niedziela 17.11.2024
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., 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 manną 450g, Wędlina 50g, Twarożek z natką pietruszki 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, Ser piórko 40g, jajko 1szt., Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,6,7,9,10)	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)	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 płatkami owsianymi 450g. Wędlina 50g, ser dietetyczny 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 Twarożek ziołowy 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.	Banan 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 100g, Buraczki gotowane z wody 120g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Rosolnik ryżowy 450g, Pulpet wieprzowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)	Zupa krem z zielonego grozdku z grzankami 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa grysikowa 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki gotowane 120g, Kompot 200ml (alergeny1,4,7,9)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Roladka drobiowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Szynka 40g, twaróg 50g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Sałatka grecka 150g Szynka 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Szynka 40g, serek wiejski, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Sałatka 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)	Wędlina 40g, ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Twarożek z natką pietruszki 50g, 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)
Dodatki 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 - 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