

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ\*

	Poniedziałek 02.12.2024	Wtorek 03.12.2024	Środa 04.12.2024	Czwartek 05.12.2024	Piątek 06.12.2024	Sobota 07.12.2024	Niedziela 08.12.2024
<b>Śniadanie</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>(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 dietetyczny 40g, szynka 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., 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, Serek wiejski 50g, Wędlina 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.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Krupnik 450g, Udko gotowane 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Roladka wieprzowa gotowana w sosie 90g/100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,4,7,9)</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450, Udziec z indyka w sosie 90g/100g Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Roladka wieprzowa ze szpinakiem i serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody  Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, Serek wiejski 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym 1szt., Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,3,7)</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>	Ser piórko 40g, Sałatka brokułowa 100g Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,7,9,10)</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>	Szynka 40g, Twaróg 50g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,4,6,7,9,10)</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 – 68g Węglowodany – 326g	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 328g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze- 71g Węglowodany - 327g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 329g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 328g	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 327g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 72g Węglowodany - 334g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE