

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 25.11.2024	Wtorek 26.11.2024	Środa 27.11.2024	Czwartek 28.11.2024	Piątek 29.11.2024	Sobota 30.11.2024	Niedziela 01.12.2024
Śniadanie	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 płatkami owsianymi 450g, Wędlina 50g, Serek wiejski 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 z natką pietruszki 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)	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 kaszą jaglaną 450g. Wędlina 50g, ser piórko 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)
II Śniadanie	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Banan1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.
Obiad	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Schab gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa koperkowa z ryżem 450g, Jajko w sosie koperkowym 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki gotowane 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7)	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g,Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki gotowane Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Szynka 40g, Serek wiejski 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Sałatka włoska 150g Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,7)	Wędlina 40g, Ser dietetyczny 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,7)	Wędlina 40g, ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Twaróg 50g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Sałatka makaronowa 100g, 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 – 67g Węglowodany – 328g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 330g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 327g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 70g Węglowodany -335g	Energia - 2300kcal Białko -100g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 326g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 328g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 72g Węglowodany - 332g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE