

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 09.12.2024	Wtorek 10.12.2024	Środa 11.12.2024	Czwartek 12.12.2024	Piątek 13.12.2024	Sobota 14.12.2024	
Śniadanie	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 (alergeny: 1,3,6,7)	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 (alergeny: 1,6,7)	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Twarożek z koperkiem 50g, szynka 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, Twaróg 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., Ser piórko 50g, Szynka 40g Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,7)	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 (alergeny1,6,7)	
II Śniadanie	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa grysikowa 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 ogórkowa z ziemniakami 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa krem brokułowa z grzankami 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,4,7,9)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Buraczki gotowane 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	
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 Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,7)	Wędlina 40g, Serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Salatka makaronowa 100g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,6,7,10)	Wędlina 40g, twaróg 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	
Dodatkowy positek	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 - 102g Tłuszcze – 67g Węglowodany – 329g	Energia - 2300kcal Białko - 104g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 330g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze- 72g Węglowodany - 328g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 332g	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 66g Węglowodany - 329g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 328g	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE