

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

| | Poniedziałek 10.02.2025 | Wtorek 11.02.2025 | Środa 12.02.2025 | Czwartek 13.02.2025 | Piątek 14.02.2025 | Sobota 15.02.2025 | Niedziela 16.02.2025 |
|--------------------------|--|---|--|--|--|--|---|
| Śniadanie | Jajko na miękko 2szt., Ser piórko 40g, wędlina 50g, dżem niskosłodzony 20g, 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, Serek wiejski 70g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny: 1,6,7) | Kielbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Ser piórko 40g, twarożek z rybą 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,4,6,7,9,10) | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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) | 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 (alergeny1,3,6,7) | 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 (alergeny1,6,7) | Kielbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g Twarożek z rzodkiewką 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 | Jabłko 1szt. | Jabłko 1szt. | Mandarynki 2szt. | Jabłko 1szt. | Banan 1szt. | Jabłko 1szt. | Pomarańcza 1szt. |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem 450g, Wieprzowina szpikowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,6,7) | Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Jajko w sosie koperkowym 2szt, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9,10) | Zupa pomidorowa z makaronem 450g, Schab faszerowany szpinakiem i serem 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9) | Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9) | Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki gotowane 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9) | Krupnik 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9) | Rosół z makaronem 450g, Roladka schabowa z szynką i serem dietetycznym w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9) |
| Kolacja | Wędlina 40g, twarożek ziołowy 50g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7) | Tymbaliki drobiowo-warzywne 1szt., Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,6,7,9,10) | Wędlina 40g, Twaróg z ziołami 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7) | Sałatka brokułowa 100g, Wędlina 40g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7) | Wędlina 40g, twarożek z rzodkiewką 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7) | Wędlina 40g, ser piórko 40g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7) | Sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,6,7) |
| Dodatkowy posiłek | Jogurt naturalny 150g (alergeny 7) | Jogurt naturalny 150g (alergeny 7) | Jogurt naturalny 150g (alergeny 7) | Jogurt naturalny 150g (alergeny 7) | Jogurt naturalny 150g (alergeny 7) | Jogurt naturalny 150g (alergeny 7) | Jogurt naturalny 150g (alergeny 7) |
| | Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze – 69g Węglowodany – 328g | Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 334g | Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 72g Węglowodany - 328g | Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 69g Węglowodany -330g | Energia - 2300kcal Białko -100g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 329g | Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 325g | Energia - 2300kcal Białko - 99g Tłuszcze - 71g Węglowodany - 332g |

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE