

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 13.01.2025	Wtorek 14.01.2025	Środa 15.01.2025	Czwartek 16.01.2025	Piątek 17.01.2025	Sobota 18.01.2025	Niedziela 19.01.2025
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 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 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 (alergeny1,6,7)	Jajko na miękko 2szt., Twarożek z koperkiem 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 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)	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.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Schab po sztygarsku w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa z fasolki szparagowej 450g, Pulpet drobiowy w sosie 90g/100g, Marchewka gotowana 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Udko gotowane 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,8,9,12)	Zupa krem brokułowa z grzankami 450g, Roladka schabowa z serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa grycikowa 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraki gotowane 120g, Kompot 200ml (alergeny1,4,7,9)	Zupa koperkowa 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, Schab gotowany z ziołami w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Wędlina 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Sałatka brokułowa z jajkiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,6,7)	Wędlina 40g, ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Sałatka makaronowa 100g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,7)	Wędlina 40g, Pasta twarogowa z rybą 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,4,6,7)	Szynka 40g, ser piórko 40g, Pomidor 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 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)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)
	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze – 66g Węglowodany – 319g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 71g Węglowodany - 330g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 73g Węglowodany - 323g	Energia - 2300kcal Białko - 104g Tłuszcze - 72g Węglowodany -332g	Energia - 2300kcal Białko -102g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 324g	Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 323g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 328g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE