

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

| | Poniedziałek 20.01.2025 | Wtorek 21.01.2025 | Środa 22.01.2025 | Czwartek 23.01.2025 | Piątek 24.01.2025 | Sobota 25.01.2025 | Niedziela 26.01.2025 |
|--------------------------|--|--|---|---|---|---|--|
| 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 kaszą jaglaną 450g, Wędlina 50g, Pasta twarogowa z rybą 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny: 1,4,6,7) | Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Ser piórko 40g, 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 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) | 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 kaszą jaglaną 450g, Wędlina 50g, Twarożek z natką pietruszki 50g, 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 Serek wiejski 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 | Pomarańcza 1szt. | Jabłko 1szt. | Banan 1szt. | Mandarynki 2szt. | Jabłko 1szt. | Mandarynki 2szt. | Jabłko 1szt. |
| Obiad | Zupa jarzynowa z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9) | Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Jajko w sosie koperkowym 2szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9) | Zupa brokułowa z ziemniakami 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9) | Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9) | Zupa kalafiorowa z makaronem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraki gotowane 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9) | Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9) | Rosół z makaronem 450g, Filet drobiowy gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9) |
| Kolacja | Wędlina 40g, Twarożek ze szczypiorkiem 50g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7) | Sałatka makaronowa 100g, Ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,7,9) | Szynka 40g, Twaróg z ziołami 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7) | Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym 1szt., Szynka 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,6,7) | Wędlina 40g, serek wiejski 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 brokułowa 100g Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7) |
| 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 - 101g Tłuszcze – 68g Węglowodany – 321g | Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 330g | Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 73g Węglowodany - 325g | Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 69g Węglowodany -328g | Energia - 2300kcal Białko -102g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 326g | Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 329g | Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 71g Węglowodany - 330g |

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE