

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 03.02.2025	Wtorek 04.02.2025	Środa 05.02.2025	Czwartek 06.02.2025	Piątek 07.02.2025	Sobota 08.02.2025	Niedziela 09.02.2025
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., Serek wiejski 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 manną 450g, Wędlina 50g, twarożek z brzoskwinia 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny: 1,6,7,12)	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Twaróg 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 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 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 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 (alergeny1,6,7)	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g Twaróg 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.	Pomarańcza 1szt.	Banan 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Pomarańcza 1szt.
Obiad	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki gotowane 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g Pulpet wieprzowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Udki gotowane 1szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa krem z zielonego grozdku z grzankami 450g, Roladka schabowa z serem i szynką w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,6,7,9)	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 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, Filet drobiowy gotowany z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Szynka 40g, ser piórko 40g Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Salatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,4,6,7)	Szynka 40g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7)	Salatka grecka 150g Ser piórko 40g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,7,9,10)	Wędlina 40g, Serek wiejski 60g, 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)	Salatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,4,6,7,10)
Dodatkowy posiłek	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek 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