

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

	Poniedziałek 10.03.2025	Wtorek 11.03.2025	Środa 12.03.2025	Czwartek 13.03.2025	Piątek 14.03.2025	Sobota 15.03.2025	Niedziela 16.03.2025
Śniadanie	Jajko na miękko 2szt., Serek wiejski 50g, 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 jaglaną 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, 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 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 ziołowy 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 manną 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)	Kiełbaski grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g Twarożek z koperkiem 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 2 szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Szynka gotowana w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Bukiet warzyw z wody, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Schab faszerowany śliwką w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9,12)	Zupa krem z zielonego grozdku z grzankami 450g, Roladka drobiowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,4,7,9)	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Roladka drobiowa gotowana 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Twaróg z ziołami 50g, Wędlina 50g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Sałatka brokułowa 100g, Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7)	Szynka 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, Wędlina 40g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,6,7)	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)	Wędlina 40g, Twaróg 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, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,6,7)
Dodatki posiłki	Jogurt naturalny 150g (alergeny 7)	Jogurt naturalny 150g (alergeny 7)	Jogurt naturalny 150g (alergeny 7)	Jogurt naturalny 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)
	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze – 69g Węglowodany – 326g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 330g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 70g Węglowodany - 327g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 334g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 325g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 328g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 71g Węglowodany - 331g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE