

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ*

| | Poniedziałek 17.02.2025 | Wtorek 18.02.2025 | Środa 19.02.2025 | Czwartek 20.02.2025 | Piątek 21.02.2025 | Sobota 22.02.2025 | Niedziela 23.02.2025 |
|---------------------------|--|--|---|--|---|--|---|
| 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 zielony 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., Wędlina 50g, Ser piórko 40g, 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, Twarożek z brzoskwinia 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 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) |
| II Śniadanie | Banan 1szt. | Jabłko 1szt. | Pomarańcza 2szt. | Jabłko 1szt. | Mandarynki 2szt. | Jabłko 1szt. | Mandarynki 2szt. |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki z brzoskwiniami 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9) | Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Schab gotowany z ziołami w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9) | Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Pulpet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9) | Zupa krem brokułowa z grzankami 450g, Roladka wieprzowa z serem dietetycznym w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,4,7,9) | Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Bukiet warzyw z wody 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9) | Rosół z makaronem 450g, Roladka drobiowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9) |
| Kolacja | Wędlina 40g, Twarożek z koperkiem 50g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,6,7) | Sałatka makaronowa 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 ryżowa z kurczakiem 100g, Ser piórko 40g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,3,7) | Wędlina 40g, Pasta rybna 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,4,6,7) | Szynka 40g, Twaróg z ziołami 50g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny1,6,7) | Sałatka jarzynowa 150g, Ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml (alergeny 1,3,7,9,10) |
| Dodatki posiek | 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 - 100g Tłuszcze – 76g Węglowodany – 327g | Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 90g Węglowodany - 331g | Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 79g Węglowodany - 329g | Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 79g Węglowodany -332g | Energia - 2300kcal Białko -100g Tłuszcze - 91g Węglowodany - 326g | Energia - 2300kcal Białko - 103g Tłuszcze - 77g Węglowodany - 328g | Energia - 2300kcal Białko - 99g Tłuszcze - 93g Węglowodany - 329g |

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE