

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ\*

	Poniedziałek 03.03.2025	Wtorek 04.03.2025	Środa 05.03.2025	Czwartek 06.03.2025	Piątek 07.03.2025	Sobota 08.03.2025	Niedziela 09.03.2025
<b>Śniadanie</b>	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 <b>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Wędlina 50g, Twarożek waniliowy 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny: 1,6,7)</b>	Jajko gotowane 1szt., Twarożek z rybą 50g, Wędlina 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,3,4,6,7)</b>	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 <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	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 <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Wędlina 50g, Twaróg 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, dżem niskosłodzony 20g, Pieczywo mieszane 100g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Kielbaski 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 <b>(alergeny1,6,7,9,10)</b>
<b>II Śniadanie</b>	Pomarańcza 1szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Mandarynki 2 szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Filet z kurczaka w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki z brzoskwiniami. Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Schab gotowany w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki gotowane 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mix kalafior i brokuł z wody 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,4,7,9)</b>	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Roladka schabowa z serem i szynką w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona z jogurtem 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Ryba gotowana z ziołami 90g, Ziemniaki z koperkiem 200g, 200g, Fasolka zielona z wody 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Schab gotowany z ziołami w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka  Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, ser piórko 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Salatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Wędlina 40g, Pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,3,6,7)</b>	Szynka 40g, ser piórko 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Salatka makaronowa 100g, pomidor 30g, Sałata zielona 20g, Wędlina 40g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Wędlina 40g, serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, ser piórko 40g, Pomidor 50g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny1,6,7)</b>	Tymbaliki drobiowo-warzywne 1szt. Wędlina 40g, Pomidor 50g, Sałata zielona 20g, Masło 10g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną 200ml <b>(alergeny 1,3,6,7,9)</b>
<b>Dodatki posiłki</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>
	Energia - 2300kcal Białko - 99g Tłuszcze – 68g Węglowodany – 328g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 329g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 327g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany -332g	Energia - 2300kcal Białko -100g Tłuszcze - 68g Węglowodany - 326g	Energia - 2300kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 327g	Energia - 2300kcal Białko - 100g Tłuszcze - 69g Węglowodany - 328g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE