

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Środa 01.01.2025	Czwartek 02.01.2025	Piątek 03.01.2025	Sobota 04.01.2025	Niedziela 05.01.2025		
Sniadanie	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, Twarożek z zieloną cebulką 50g, Pomidor 50g, masło 20g, dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,6,7)	Kiełbaski bawarskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Szynka 50g, ser salami 40g, Pomidor 50g, masło 20g, dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7,9,10)	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser żółty 40g, Twarożek z rzodkiewką 40g, Pomidor 50g, masło 20g, dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Ser wędzony 40g Pomidory 50g, masło 20g, dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ketchup 10g Ser żółty 50g, Pasztecik pieczony 40g Pomidor 50g, masło 20g, dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)		
II Śniadanie	Pomarańcza 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.		
Obiad	Rosół z makaronem 450g, Schab nadziewany serem pleśniowym w sosie pieczeniowym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Kolorowa sałatka z kapusty pekińskiej 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Klopsiki drobiowe w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z fasolki szparagowej z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,4,7,9)	Zupa brokułowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Kotlet po bawarsku 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z czerwonej kapusty 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)		
Kolacja	Rolada ustrzycka 40g, pasztecik pieczony 40g, Ogórek kiszony 50g, masło 20g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7)	Szynka 40g, Sałatka makaronowa 100g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Kiełbasa 40g, Pieczeń rzymska 40g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7)	Szynka 40g, Twarożek ze szczypiorkiem 50g Ogórek zielony 50g, masło 20g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Tymbaliki drobiowo-warzywne 1szt., Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,3,6,7)		
Dodatkowy posiłek	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)		
	Energia - 2400kcal Białko – 103g Tłuszcze – 78g Węglowodany – 320g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze – 79g Węglowodany – 330g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze – 93g Węglowodany - 318g	Energia - 2300kcal Białko - 102g Tłuszcze – 76g Węglowodany - 314g	Energia - 2500kcal Białko - 103g Tłuszcze - 94g Węglowodany - 325g		

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE