

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 06.01.2025	Wtorek 07.01.2025	Środa 08.01.2025	Czwartek 09.01.2025	Piątek 10.01.2025	Sobota 11.01.2025	Niedziela 12.01.2025
<b>Śniadanie</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, Twarożek z suszonymi pomidorami 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,3,6,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, ser żółty 40g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7)</b>	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser wędzony 40g, Paszтет pieczony 30g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,3,6,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, Serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser salami 40g, Twarożek z rzodkiewką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,7)</b>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Serek topiony 25g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ketchup 10g Ser żółty 50g, Pieczeń rzymska 30g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7,9,10)</b>
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	/Pomarańcza 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Filet z kurczaka w sosie carbonara 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 450g, Kotleciki z fasoli 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna 120g, Kompot 200ml, <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Krupnik 450g, Udka pieczone 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Roladka schabowa z szynką i serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty czerwonej z cebulką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,6,7,9)</b>	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszanej kapusty 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki i rzepy 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9,12)</b>	Rosół z makaronem 450g, Kotlet de volaille 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej w sosie czosnkowym 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Ser salami 40g, Paszтет kremowy 40g Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Kiełbasa 40g, Sałatka grecka 150g, Papryka czerwona 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Twarożek z zieloną cebulką 50g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Ser mozzarella 40g, Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase 100g Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7,12)</b>	Kiełbasa 40g, Pasta rybna ze szczypiorkiem 50g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, <b>(alergeny1,4,6,7)</b>	Szynka 40g, Ser wędzony 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Ogórek konserwowy 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,3,4,6,7,9,10)</b>
<b>Dodatkowy posiłek</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 - 2400kcal Białko – 103g Tłuszcze – 76g Węglowodany – 319g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze – 83g Węglowodany – 330g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze –78g Węglowodany - 323g	Energia - 2400kcal Białko - 105g Tłuszcze – 79g Węglowodany -334g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze - 97g Węglowodany - 320g	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 324g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 98g Węglowodany - 328g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE