

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 09.09.2024	Wtorek 10.09.2024	Środa 11.08.2024	Czwartek 12.09.2024	Piątek 13.09.2024	Sobota 14.09.2024	Niedziela 15.09.2024
<b>Śniadanie</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, Ser żółty 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z ryżem 450g, Szynka 50g, Twarożek z brzoskwinia 50g, Pomidor 50g, 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 żółty 40g, Twarożek z zieloną cebulką 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, ser salami 40g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser wędzony 50g, Ser topiony 25g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,7)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g 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 wędzony 40g, Pieczeń rzymska 40g Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7,9,10)</b>
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Śliwki 2szt.	Gruszka 1szt.	Banan 1szt.	Śliwki 2szt.	Jabłko 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ryżem 450g, Schab faszerowany szpinakiem i serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Kotlet de volaille 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z koperkiem i śmietaną 120g, Kompot 200ml, <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Kotlety jajeczne 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka z groszkiem 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Zupa krem cebulowa z grzankami 450g Filet drobiowy w sosie z zielonego pieprzu 90g/100g Ziemniaki z koperkiem 200g Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 450g, Ryba mintaj panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z fasolki szparagowej 120g Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Udko pieczone 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona w sosie vinegrette 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Kotlet schabowy 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Biała kapusta zasmażana 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, Paszтет kremowy 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Ser wędzony 40g, Sałatka makaronowa 100g, Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Szynka 40g, Pieczeń rzymska 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,3,6,7)</b>	Ser mozzarella 40g, Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,7)</b>	Kiełbasa 40g, Paszтет z majerankiem 40g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Ser salami 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Sałatka z kalafiora i pomidora 150g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>
<b>Dodatkowy posiłek</b>	Serek naturalny 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek naturalny 150g <b>(alergeny 7)</b>	Jogurt naturalny 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek naturalny 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek naturalny 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>
	Energia - 2400kcal Białko – 101g Tłuszcze - 78g Węglowodany - 325g	Energia - 2500kcal Białko - 105g Tłuszcze - 91g Węglowodany - 332g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze – 88g Węglowodany - 326g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze - 76g Węglowodany -334g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 92g Węglowodany - 326g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 78g Węglowodany - 327g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze – 93g Węglowodany - 328g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE