

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 26.08.2024	Wtorek 27.08.2024	Środa 28.08.2024	Czwartek 29.08.2024	Piątek 30.08.2024	Sobota 31.08.2024	Niedziela 01.09.2024
Śniadanie	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, Ser salami 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,6,7)	Zupa mleczna z ryżem 450g, Szynka 50g, Twarożek waniliowy 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7)	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., Musztarda 10g, Ketchup 10g Ser mozzarella 50g, Paszтет pieczony 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7,9,10)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Twarożek z papryką 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt. Ser wędzony 40g, Pieczeń rzymska 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, Serek wiejski 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Frankfurterki grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g Ser salami 40g, Twarożek z rzodkiewką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)
II Śniadanie	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Śliwki 2szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Gruszka 1szt.
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Rosolnik ryżowy 450g, Kotlet mielony 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z koperkiem i śmietaną 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Kotleciki jajeczne 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Roladka drobiowa ze szpinakiem i serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa koperkowa z ryżem 450g, Ryba mintaj panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Kapuśniak z ziemniakami 450g, Udko pieczone 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Cordon blue 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9,12)
Kolacja	Szynka 50g, Paszтет kremowy 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Ser wędzony 40g, Sałatka makaronowa 100g Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Szynka 50g, Pieczeń rzymska 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7)	Ser żółty 40g, Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,4,7)	Kiełbasa 40g, Twarożek z zieloną cebulką 50g, Papryka czerwona 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Ser żółty 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Tymbaliki drobiowo-warzywne 1szt. Ogórek konserwowy 30g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7,9,10)
Dodatkowy posiłek	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)
	Energia - 2400kcal Białko – 100g Tłuszcze - 78g Węglowodany - 327g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 90g Węglowodany - 332g	Energia - 2400kcal Białko - 99g Tłuszcze – 89g Węglowodany - 325g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze - 77g Węglowodany -335g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 91g Węglowodany - 324g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze – 78g Węglowodany - 325g	Energia - 2500kcal Białko - 99g Tłuszcze – 92g Węglowodany - 329g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE