

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 02.09.2024	Wtorek 03.09.2024	Środa 04.08.2024	Czwartek 05.09.2024	Piątek 06.09.2024	Sobota 07.09.2024	Niedziela 08.09.2024
<b>Sniadanie</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 kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Twaróg z ziołami 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 wędzony 40g, Pasta z zielonego groszku z fetą 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser wędzony 40g, Pasztecik drobiowy 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, Ser salami 40g, 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, Twarożek z papryką 50g, 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.	Jabłko 1szt.	Arbuz 2szt.	Śliwki 2szt.	Jabłko 1szt.	Gruszka 1szt.	Banan 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie carbonara 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Zupa pomidorowa ryżem 450g. Kotlet schabowy 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z białej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml, <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g, Kotleciki z czerwonej fasoli 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Klopsiki w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z koperkiem i śmietaną 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Krupnik 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie własnym 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Filet drobiowy panierowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona w sosie vinegrette 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, Pasztecik pieczony 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Ser salami 40g, Sałatka brokułowa z jajkiem 100g Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,7)</b>	Szynka 50g, Fromage 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Szynka 40g, Sałatka grecka 100g Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Kiełbasa 40g, Twarożek z rzodkiewką szczypiorkiem 50g Papryka czerwona 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Fromage 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, jajko w sosie tatarskim 1szt., Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,3,6,7)</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 naturalny 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek naturalny 150g <b>(alergeny 7)</b>
	Energia - 2400kcal Białko – 102g Tłuszcze - 76g Węglowodany - 328g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 92g Węglowodany - 330g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 87g Węglowodany - 329g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze - 78g Węglowodany -331g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze - 93g Węglowodany - 325g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 329g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze – 91g Węglowodany - 330g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE