

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 23.09.2024	Wtorek 24.09.2024	Środa 25.09.2024	Czwartek 26.09.2024	Piątek 27.09.2024	Sobota 28.09.2024	Niedziela 29.09.2024
<b>Sniadanie</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, Ser żółty 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Serek wiejski z zieloną cebulką 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, 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 żółty 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 salami 40g, Twarożek z rzodkiewką 50g, 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 kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, pasztet drobiowy 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 żółty 40g, Twarożek ziołowy 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7,9,12)</b>
<b>II Sniadanie</b>	Jabłko 1szt.	Gruszka 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Gruszka 1szt.	Jabłko 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Pieczeń wieprzowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej w sosie czosnkowym 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Krupnik 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml, <b>(alergeny1,7,9)</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 450g, Kotleciki jajeczne 100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki z cebulką złocistą 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Zupa krem jarzynowa z grzankami 450g, Schab faszerowany śliwką w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9,12)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Ryba mintaj panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Zupa ziemniaczana 450g, Udko pieczone 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona w sosie vinaigrette 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Kotlet po bawarsku 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, Twarożek z papryką 50g Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Kiełbasa 40g, Sałatka brokułowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Pasztet pieczony 40g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Szynka 40g, Sałatka grecka 150g Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Kiełbasa 40g, Pieczeń rzymska 40g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Szynka 50g, Ser wędzony 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Sałatka makaronowa 100g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,3,6,7)</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 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 - 79g Węglowodany – 325g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze - 76g Węglowodany - 331g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze – 82g Węglowodany - 323g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze - 78g Węglowodany -332g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze - 92g Węglowodany - 328g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 78g Węglowodany - 329g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 91g Węglowodany - 334g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE