

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 07.10.2024	Wtorek 08.10.2024	Środa 09.10.2024	Czwartek 10.10.2024	Piątek 11.10.2024	Sobota 12.10.2024	Niedziela 13.10.2024
<b>Śniadanie</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, Ser salami 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, Twarożek waniliowy 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 płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, ser salami 40g, 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, Twarożek z suszonymi pomidorami 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,7,8,9,12)</b>	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, Twarożek brzoskwinowy 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7,12)</b>	Frankfurterki grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g, Ser salami 40g, Pasta z zielonego groszku z fetą 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.	Gruszka 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Schab po sztygarsku w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,6,7,9)</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Klopsiki w sosie musztardowym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 450g, Ryba mintaj panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka szwedzka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Udko pieczone 1szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1.7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Kotlet schabowy z boczkiem i papryką 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z koperkiem i śmietaną 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, Paszтет pieczony 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Kiełbasa 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 śledziowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,4,7,9,10)</b>	Kiełbasa 40g, Ser feta 40g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, ser żółty 40g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, tymbaliki drobiowo-warzywne 1szt. Ogórek konserwowy 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,3,6,7,9,10)</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 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 – 324g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze - 77g Węglowodany - 334g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 87g Węglowodany - 327g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze - 79g Węglowodany -325g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze - 93g Węglowodany - 323g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 78g Węglowodany - 326g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 92g Węglowodany - 327g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE