

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 03.03.2025	Wtorek 04.03.2025	Środa 05.03.2025	Czwartek 06.03.2025	Piątek 07.03.2025	Sobota 08.03.2025	Niedziela 09.03.2025
<b>Sniadanie</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, Pasztecik pieczony 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, Pasta z zielonego groszku z fetą 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7)</b>	Jajko sadzone 1szt. Ser wędzony 40g, twarożek z rybą i szczypiorkiem 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 żółty 50g, Pasztecik pieczony 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ser żółty 40g, Pasztecik pieczony 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7,9,10)</b>
<b>II Sniadanie</b>	Pomarańcza 1szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Gruszka 1szt.	Jabłko 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Filet z kurczaka w sosie pieprzowym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki z brzoskwiniami 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Kotlet schabowy 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki z cebulką złocistą 120g, Kompot 200ml, <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Kotleciki fasolowe 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, Roladka schabowa z serem i szynką w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej w sosie czosnkowym 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,6,7,9)</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza jęczmienna 200g, Sałatka szwedzka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Kotlet po szwajcarsku 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9,12)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, Ser wędzony 40g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Kiełbasa 40g, Sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,3,6,7)</b>	Szynka 40g, Fromage 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Szynka 40g, Sałatka makaronowa z kolorowymi warzywami 100g, Rzodkiew biała 30g, masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Kiełbasa 40g, Twarożek z zieloną cebulką 50g Papryka czerwona 50g, 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, Tymbaliki drobiowo-warzywne 1 szt., 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 owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy150g <b>(alergeny 7)</b>
	Energia - 2400kcal Białko – 100g Tłuszcze – 77g Węglowodany – 325g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze – 95g Węglowodany – 328g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze –79g Węglowodany - 329g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 78g Węglowodany -334g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 90g Węglowodany - 326g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 329g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze – 91g Węglowodany - 330g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE