

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 10.03.2025	Wtorek 11.03.2025	Środa 12.03.2025	Czwartek 13.03.2025	Piątek 14.03.2025	Sobota 15.03.2025	Niedziela 16.03.2025
Sniadanie	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,6,7)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Ser żółty 40g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7)	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., Musztarda 10g, Ketchup 10g, Ser wędzony 40g, twarożek wiosenny 50g, 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, Fromage 40g, 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, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, Ser żółty 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Ser salami 40g, Paszтет kremowy 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)
II Śniadanie	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Gruszka 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Pieczeń wieprzowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z białek kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z marchewki i rzepy 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9,12)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Schab faszerowany śliwką w sosie 90g/100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej 20g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9,12)	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Roladka drobiowa z serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki z chrzanem 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9,12)	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza gryczana 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Kotlet de volaille 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Paszтет drobiowy 40g, Ser salami 40g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Kiełbasa 40g, Sałatka brokułowa 100g Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7)	Szynka 40g, Paszтет kremowy 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7)	Ser mozzarella 40g, Sałatka makaronowa 100g Papryka czerwona 30g, masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Kiełbasa 40g, Pasta twarogowa z rybą i szczypiorkiem 50g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,4,6,7)	Szynka 40g, Fromage 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Rzodkiew biała 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7)
Dodatkowy posiłek	Jogurt naturalny 150g (alergeny 7)	Jogurt naturalny 150g (alergeny 7)	Jogurt naturalny 150g (alergeny 7)	Jogurt naturalny 150g (alergeny 7)	Jogurt naturalny 150g (alergeny 7)	Jogurt naturalny 150g (alergeny 7)	Jogurt naturalny 150g (alergeny 7)
	Energia - 2400kcal Białko – 99g Tłuszcze – 79g Węglowodany – 326g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze – 78g Węglowodany – 330g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –80g Węglowodany - 327g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 79g Węglowodany -334g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 91g Węglowodany - 325g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 78g Węglowodany - 328g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 92g Węglowodany - 331g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE