

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 13.01.2025	Wtorek 14.01.2025	Środa 15.01.2025	Czwartek 16.01.2025	Piątek 17.01.2025	Sobota 18.01.2025	Niedziela 19.01.2025
Sniadanie	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, Ser wędzony 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,6,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, twaróg 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7)	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g, Paszтет drobiowy 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7,9,10)	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, fromage 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser salami 40g, twarożek z papryką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,7,9,10)	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ketchup 10g Ser żółty 50g, twarożek z zieloną cebulką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)
II Sniadanie	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Gruszka 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Gruszka 1szt.	Jabłko 1szt.
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Schab po sztygarsku w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z białej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Pulpet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka z groszkiem 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Udko pieczone 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9,12)	Zupa krem brokułowa z grzankami 450g, Roladka schabowa z serem w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa grysikowa 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki z chrzanem 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,12)	Kapuśniak z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z marchewki i rzepy 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9,12)	Rosół z makaronem 450g, Kotlet schabowy 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Szynka 40g, paszтет kremowy 40g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Kiełbasa 40g, sałatka brokułowa z jajkiem 100g, Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Szynka 40g, ser salami 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Ser żółty 40g, sałatka makaronowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,7)	Kiełbasa 40g, pasta twarogowa z rybą 50g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,4,6,7)	Szynka 40g, ser wędzony 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, sałatka jarzynowa 100g, Ogórek konserwowy 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7,9,10)
Dodatkowy posiłek	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)
	Energia - 2400kcal Białko – 100g Tłuszcze – 79g Węglowodany – 323g	Energia - 2500kcal Białko - 104g Tłuszcze – 76g Węglowodany – 329g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 80g Węglowodany - 325g	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 79g Węglowodany -332g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 79g Węglowodany - 321g	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 324g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 98g Węglowodany - 328g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE