

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 20.01.2025	Wtorek 21.01.2025	Środa 22.01.2025	Czwartek 23.01.2025	Piątek 24.01.2025	Sobota 25.01.2025	Niedziela 26.01.2025
<b>Sniadanie</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 100g, Szynka 50g, ser wędzony 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 bawarska 50g, Pasta twarogowa z rybą 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,4,6,7)</b>	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser żółty 40g, Paszтет kremowy 40g, 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, Pasta z zielonego groszku 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Twarożek z zieloną cebulką 50g, 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 50g, twarożek z zieloną cebulką 50g, 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.	Gruszka 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie z zielonym pieprzem 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9,12)</b>	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Kotleciki jajeczne 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki z cebulką złocistą 120g, Kompot 200ml, <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Zupa ziemniaczana 450g, Pieczeń wieprzowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka tęczowa 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Filet z kurczaka 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, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z białej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z kiszzonej kapusty 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,6,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Filet drobiowy panierowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Pieczeń rzymska 40g, Twarożek ze szczypiorkiem 50g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,3,6,7)</b>	Ser salami 40g, Sałatka makaronowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,3,6,7,9,10)</b>	Szynka 40g, Twarożek z papryką 50g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7,9,0)</b>	Szynka 40g, Jajko w sosie tatarskim 1szt. Papryka czerwona 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7,9,10)</b>	Kiełbasa 40g, fromage 40g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Paszтет kremowy 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, sałatka brokułowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</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 owocowy 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 – 321g	Energia - 2500kcal Białko - 103g Tłuszcze – 85g Węglowodany – 332g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –81g Węglowodany - 325g	Energia - 2400kcal Białko - 104g Tłuszcze – 78g Węglowodany -328g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 79g Węglowodany - 321g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 79g Węglowodany - 329g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 92g Węglowodany - 330g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE