

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 03.02.2025	Wtorek 04.02.2025	Środa 05.02.2025	Czwartek 06.02.2025	Piątek 07.02.2025	Sobota 08.02.2025	Niedziela 09.02.2025
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 kaszą manną 450g, Szynka 50g, Twarożek z brzoskwinia 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7)	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser salami 40g, pasztet kremowy 40g, 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, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt. Ser mozzarella 40g, twarożek z rzodkiewką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,7)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, ser wędzony 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ketchup 10g Ser salami 40g, pieczeń rzymska 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10,12)
II Sniadanie	Jabłko 1szt.	Pomarańcza1szt.	Banan 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Gruszka 1szt.	Pomarańcza1szt.
Obiad	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie pieprzowym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki w sosie jogurtowo-czosnkowym 120g,, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 450g Stek z cebulką 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta zasmażana 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Udko pieczone 1szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Roladka schabowa z serem i szynką w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i rzepy 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,6,7,9,12)	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z białej kapusty i ogórka zielonego 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450g, Udziec pieczony w sosie 90/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Filet drobiowy panierowany w płatkach kukurydzianych 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9,12)
Kolacja	Szynka 40g, Paszтет z majerankiem 40g Ogórek kiszony 50g, masło 20g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Kiełbasa 40g, Sałatka śledziowa 100g Ogórek kiszony 30g, masło 20g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,4,6,7,9,10)	Szynka 40g, Pasta z zielonego groszku 50g Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7,)	Serek żółty 40g, Sałatka grecka 150g Papryka czerwona 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,7,9,10)	Kiełbasa 40g, pasztet drobiowy 40g Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, ser feta 40g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7,9,10)
Dodatkowy posiłek	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)
	Energia - 2400kcal Białko – 99g Tłuszcze – 76g Węglowodany – 329g	Energia - 2500kcal Białko - 103g Tłuszcze – 92g Węglowodany – 334g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze –80g Węglowodany - 328g	Energia - 2400kcal Białko - 104g Tłuszcze – 79g Węglowodany -330g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 93g Węglowodany - 329g	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 326g	Energia - 2500kcal Białko - 98g Tłuszcze – 94g Węglowodany - 332g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE