

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 11.11.2024	Wtorek 12.11.2024	Środa 13.11.2024	Czwartek 14.11.2024	Piątek 15.11.2024	Sobota 16.11.2024	Niedziela 17.11.2024
<b>Śniadanie</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, Ser żółty 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7)</b>	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser salami 40g, jajko 1szt. Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,3,6,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, serek wiejski z zieloną cebulką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser wędzony 40g, Pasztecik kremowy 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, Ser salami 40g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ketchup 10g Ser wędzony 40g, Pasta z zielonego groszku z fetą 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7,9,10)</b>
<b>II Śniadanie</b>	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450g, Filet z kurczaka w sosie carbonara 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Rosolnik ryżowy 450g Kotlet mielony 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki z cebulką złocistą 120g, Kompot 200ml, <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Kotleciki z fasoli 100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Pieczeń wieprzowa w sosie 90g/100g Ziemniaki z koperkiem 200g Sałatka z czerwonej kapusty 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Zupa grysikowa 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Zupa brokułowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka pieczony w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i rzepy 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Kotlet de volaille 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z koperkiem i śmietaną 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, Twaróg 50g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Kiełbasa 40g, Sałatka grecka 150g Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Pasztecik drobiowy 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Ser żółty 40g, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,4,7)</b>	Kiełbasa 40g, twarózek z papryką 50g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, <b>(alergeny1,6,7,9,10)</b>	Szynka 40g, pieczeń rzymska 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Sałatka jarzynowa 100g 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 owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>
	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze - 77g Węglowodany - 328g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 91g Węglowodany - 329g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze - 80g Węglowodany - 326g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze - 79g Węglowodany - 332g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 90g Węglowodany - 327g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze - 67g Węglowodany - 328g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 92g Węglowodany - 330g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE