

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 18.11.2024	Wtorek 19.11.2024	Środa 20.11.2024	Czwartek 21.11.2024	Piątek 22.11.2024	Sobota 23.11.2024	Niedziela 24.11.2024
Śniadanie	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, Twaróg 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, 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, Paszтет kremowy 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7,9,10)	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Ser salami 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser żółty 40g, Twarożek z rzodkiewką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,7)	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, Serek wiejski z zieloną cebulką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ketchup 10g Ser salami 50g, Twarożek z papryką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)
II Śniadanie	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Gruszka 1szt.	Jabłko 1szt.
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Schab po sztygarsku w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z białej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,6,7,9)	Krupnik 450g, Kotlet pożarski 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka z groszkiem zasmażana 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Zupa koperkowa z ryżem 450g, Filet z kurczaka w sosie pieprzowym 90g/100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa krem cebulowa z grzankami 450g, Kotleciki fasolowe 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)	Zupa pomidorowa z makaronem 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7)	Zupa ziemniaczana 450g, Udka pieczone 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka szwedzka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Cordon blue 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,6,7,9)
Kolacja	Ser salami 40g, Paszтет kremowy 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Kiełbasa 40g, Sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Szynka 40g, fromage 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Szynka 40g, Sałatka makaronowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Kiełbasa 40g, Paszтет pieczony 40g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,3,6,7)	Szynka 40g, Ser wędzony 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Tymbaliki drobiowo-warzywne 1szt. Ogórek konserwowy 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7)
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 – 101g Tłuszcze - 79g Węglowodany – 325g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze - 90g Węglowodany – 330g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –77g Węglowodany - 327g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 82g Węglowodany -334g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 91g Węglowodany - 328g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 326g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 93g Węglowodany - 329g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE