

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 02.12.2024	Wtorek 03.12.2024	Środa 04.12.2024	Czwartek 05.12.2024	Piątek 06.12.2024	Sobota 07.12.2024	Niedziela 08.12.2024
Sniadanie	Jajecznicza z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, ser salami 50g, 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, twarożek waniliowy 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7)	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser wędzony 50g, Serek topiony 25g, 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, Twarożek z papryką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)	Jajecznicza z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser żółty 40g, Pieczeń rzymska 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Serek wiejski 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ketchup 10g, Serek drobiowy 40g, Pasztet drobiowy 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)
II Sniadanie	Jabłko 1szt.	Gruszka 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki z rzepą 120g, Kompot 200ml, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9,12)	Zupa pieczarkowa z makaronem 450g, Filet drobiowy panierowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Krupnik 450g, Udko pieczone 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Kotleciki z fasoli 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka pieczony 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Kotlet schabowy z papryką i boczkiem 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z białej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Szynka 40g, Pasztet kremowy 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Ser żółty 40g, Jajko w sosie curry 1szt., Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,7,9)	Szynka 40g, Fromage 40g Ogórek konserwowy 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7,9,10)	Ser salami 40g, Sałatka brokułowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,7)	Kiełbasa 40g, Twarożek z rzodkiewką 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Ser wędzony 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g Ogórek konserwowy 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,4,6,7,9,10)
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 – 101g Tłuszcze – 79g Węglowodany – 326g	Energia - 2500kcal Białko - 103g Tłuszcze – 90g Węglowodany – 328g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –78g Węglowodany - 329g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 80g Węglowodany -330g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 92g Węglowodany - 328g	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 76g Węglowodany - 327g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze – 91g Węglowodany - 334g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE