

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 25.11.2024	Wtorek 26.11.2024	Środa 27.11.2024	Czwartek 28.11.2024	Piątek 29.11.2024	Sobota 30.11.2024	Niedziela 01.12.2024
Śniadanie	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, ser żółty 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, fromage 40g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7)	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser żółty 40g, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7,9,10)	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, Ser salami 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser wędzony 40g, Paszтет drobiowy 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Ser mozzarella 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, Ketchup 10g Ser żółty 40g, Twarożek zielony 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)
II Śniadanie	Mandarynki 2szt.	Gruszka 1szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.
Obiad	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 450g, Filet drobiowy w sosie pieczarkowym 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Kotlet schabowy 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Kapusta biała zasmażana 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Jajko w sosie musztardowym 2szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki z cebulką złocistą 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej w sosie czosnkowym 120g Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka pieczony 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z selera i jabłka 120g Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Kotlet drobiowy panierowany w płatkach kukurydzianych 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Pieczeń rzymska 40g, ser feta 40g Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7)	Szynka 40g, Sałatka włoska 150g Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Paszтет z majerankiem 40g, Ogórek konserwowy 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Ser mozzarella 40g, Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100g Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,7,12)	Kiełbasa 40g, Twarożek z papryką 50g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,6,7,9,10)	Szynka 40g, fromage 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Sałatka makaronowa 100g Ogórek konserwowy 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7,9,10)
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 – 100g Tłuszcze - 77g Węglowodany – 328g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 92g Węglowodany – 331g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze –78g Węglowodany - 326g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 79g Węglowodany -335g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 90g Węglowodany - 327g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 78g Węglowodany - 329g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 91g Węglowodany - 332g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE