

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 09.12.2024	Wtorek 10.12.2024	Środa 11.12.2024	Czwartek 12.12.2024	Piątek 13.12.2024	Sobota 14.12.2024	
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 kaszą jaglaną 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 mozzarella 40g, Pasta z zielonego groszku z fetą 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, Szynka 50g, Ser żółty 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 salami 40g, Paszтет drobiowy 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, Ser żółty 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	
II Śniadanie	Banan 1szt.	Gruszka 1szt.	Jabłko 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Mandarynki 2szt.	Gruszka 1szt.	
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie carbonara 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej w sosie czosnkowym 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa grycikowa 450g, Pulpet wieprzowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450g, Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa krem brokułowa z grzankami 450g, Filet z kurczaka w sosie z zielonego pieprzu 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka szwedzka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9,10)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka pieczony 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g Surówka wielowarzywna 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9,10)	
Kolacja	Szynka 40g, Pieczeń rzymska 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,6,7)	Ser salami 40g, Sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,7)	Szynka 40g, Paszтет z majerankiem 40g, Ogórek konserwowy 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7,9,10)	Ser mozzarella 40g, Sałatka makaronowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Kiełbasa 40g, Twarożek z papryką 50g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,6,7,9,10)	Szynka 40g, Pasta rybna 50g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną (alergeny1,4,6,7)	
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)	
	Energia - 2400kcal Białko – 103g Tłuszcze – 77g Węglowodany – 329g	Energia - 2400kcal Białko - 105g Tłuszcze – 79g Węglowodany – 330g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze –80g Węglowodany - 327g	Energia - 2400kcal Białko - 103g Tłuszcze – 78g Węglowodany -334g	Energia - 2500kcal Białko - 104g Tłuszcze - 91g Węglowodany - 329g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 328g	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE