

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 14.10.2024	Wtorek 15.10.2024	Środa 16.10.2024	Czwartek 17.10.2024	Piątek 18.10.2024	Sobota 19.10.2024	Niedziela 20.10.2024
Sniadanie	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, Ser wędzony 40g, 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, Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,6,7)	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser salami 40g, Twarożek z papryką 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7,9,10)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Ser wędzony 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, pasztet pieczony 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, Ser salami 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, ketchup 10g Ser wędzony 40g, Twarożek z zieloną cebulką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)
II Sniadanie	Jabłko 1szt.	Gruszka 1szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 2szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie carbonara 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Krupnik 450g, Kotlet mielony 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Biała kapusta zasmażana 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z makaronem 450g, Schab faszerowany śliwką w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,8,9,12)	Zupa krem z dyni z grzankami 450g, Kotleciki z fasoli 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z koperkiem i śmietaną 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)	Zupa koperkowa z ryżem 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Buraczki z cebulką złocistą 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Udziec z indyka pieczony w sosie własnym 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką 120g Kompot 200ml (alergeny1.7,9)	Rosół z makaronem 450g, Kotlet de volaille 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Szynka 40g, pasztet pieczony 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Ser żółty 40g, sałatka brokułowa z jajkiem 100g, Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,7)	Szynka 40g, fromage 40g, Ogórek zielony 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 50g Ogórek zielony 50g, masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,6,7)	Ser mozzarella 40g, Pasztet drobiowy 40g Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Sałatka jarzynowa 100g Ogórek zielony 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 naturalny 150g (alergeny 7)	Serek owocowy 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 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 - 90g Węglowodany – 330g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze – 79g Węglowodany - 326g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 89g Węglowodany -332g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 91g Węglowodany - 325g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 76g Węglowodany - 327g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 92g Węglowodany - 329g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE