

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 21.10.2024	Wtorek 22.10.2024	Środa 23.10.2024	Czwartek 24.10.2024	Piątek 25.10.2024	Sobota 26.10.2024	Niedziela 27.10.2024
<b>Śniadanie</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, pasztet kremowy 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, Twarożek z papryką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser salami 40g, pasztet z majerankiem 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Serek wiejski z zieloną cebulką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Ser salami 40g, Pasta twarogowa z rybą 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,4,7)</b>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Ser wędzony 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, ketchup 10g Ser żółty 40g, Pieczeń rzymska 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7,9,10)</b>
<b>II Śniadanie</b>	Mandarynki 2szt.	Gruszka 1szt.	Mandarynki 2szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Gruszka 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej w sosie czosnkowym 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 450g, Kotleciki jajeczne 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Marchewka z groszkiem zasmażana 120g, Kompot 200ml, <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Zupa ziemniaczana 450g, Klopsiki drobiowe w sosie pieprzowym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,6,7,9)</b>	Zupa krem brokułowa z grzankami 450g, Roladka schabowa w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosolnik ryżowy 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Kapuśniak z ziemniakami 450g, Udko pieczone 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i rzepy 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Cordon blue 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z białej kapusty 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,6,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, Ser salami 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Kiełbasa 40g, sałatka grecka 100g Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Fromage 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Ser wędzony 40g, Sałatka makaronowa 100g., Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Kiełbasa 40g, pasztet drobiowy 40g, Ogórek kiszony 50g, masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, twaróg 50g Papryka czerwona 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, jajko w sosie tatarskim 1szt. Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,3,6,7,9,10)</b>
<b>Dodatkowy posiłek</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek naturalny 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek naturalny 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>
	Energia - 2400kcal Białko – 101g Tłuszcze - 79g Węglowodany – 324g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze - 85g Węglowodany – 334g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 328g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze - 78g Węglowodany -335g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 92g Węglowodany - 327g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 77g Węglowodany - 326g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze – 91g Węglowodany - 327g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE