

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 28.10.2024	Wtorek 29.10.2024	Środa 30.10.2024	Czwartek 31.10.2024	Piątek 01.11.2024	Sobota 02.11.2024	Niedziela 03.11.2024
<b>Sniadanie</b>	Jajecznicza z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, Ser wędzony 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Twarożek z brzoskwinia 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7,12)</b>	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser salami 40g, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, Ser wędzony 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	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 <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, Serek wiejski z zieloną cebulką 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Frankfurterki grzane 100g, musztarda 10g, ketchup 10g Ser wędzony 40g, Pasta z zielonego groszku z fetą 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7,9,10)</b>
<b>II Sniadanie</b>	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Mandarynki 2szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Mandarynki 2szt.	Jabłko 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ryżem 450g, Filet drobiowy w sosie pieprzowym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Kotleciki z fasoli 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z koperkiem i śmietaną 120g, Kompot 200ml, <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Zupa grysikowa 450g, Schab nadziewany śliwką w sosie własnym 90g/100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9,12)</b>	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 450g, Filet drobiowy w sosie carbonara 90/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 450g, Kotlety rybne 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka wielowarzywna 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7,9)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Udziec z indyka w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z selera i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Kotlet drobiowy po hawajsku 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Szynka 40g, Paszтет kremowy 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Ser mozzarella 40g, Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,4,7)</b>	Szynka 40g, Ser feta 40g Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,6,7)</b>	Szynka 40g, Sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Kiełbasa 40g, Twarożek z papryką 50g, Ogórek zielony 50g, masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, <b>(alergeny1,6,7,9,10)</b>	Szynka 40g, Ser salami 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, Sałatka makaronowa z kolorowymi warzywami 100g, Ogórek konserwowy 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 owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>	Serek owocowy 150g <b>(alergeny 7)</b>
	Energia - 2400kcal Białko – 100g Tłuszcze - 78g Węglowodany – 326g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze - 83g Węglowodany – 335g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 79g Węglowodany - 327g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze - 77g Węglowodany -330g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze - 90g Węglowodany - 328g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 78g Węglowodany - 325g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 91g Węglowodany - 331g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE