

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ\*

	Poniedziałek 04.11.2024	Wtorek 05.11.2024	Środa 06.11.2024	Czwartek 07.11.2024	Piątek 08.11.2024	Sobota 09.11.2024	Niedziela 10.11.2024
<b>Sniadanie</b>	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, Twaróg 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 50g, Szynka 50g, twarożek waniliowy 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7)</b>	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser wędzony 40g, Serek topiony 25g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny: 1,6,7,9,10)</b>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Paszтет z majerankiem 40g, 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 żółty 40g, Twarożek z rzodkiewką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,3,7)</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Fromage 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Ser salami 40g, Twarożek z zieloną cebulką 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.	Mandarynki 2szt.	Banan 1szt.	Gruszka 1szt.	Mandarynki 2szt.	Gruszka 1szt.	Jabłko 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 450g, Wieprzowina szpikowana w sosie własnym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,3,7,9)</b>	Krupnik 450g, Kotleciki jajeczne 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i rzepy 120g, Kompot 200ml, <b>(alergeny1,3,7,9)</b>	Zupa koperkowa z ryżem 450g, Bitki wieprzowe w sosie własnym 90g/100g Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny 1,7,9)</b>	Zupa krem selerowa z grzankami 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z białej kapusty z ogórkiem zielonym 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z fasolki szparagowej z cebulką 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,4,7)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450g, Udko pieczone 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z koperkiem i śmietaną 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,7,9)</b>	Rosół z makaronem 450g, Kotlet schabowy 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Kapusta biała zasmażana 120g, Kompot 200ml <b>(alergeny1,3,7,9)</b>
<b>Kolacja</b>	Ser salami 40g, Paszтет drobiowy 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny 1,7)</b>	Kiełbasa 40g, Sałatka brokułowa 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 żółty 40g, Śledź w śmietanie 200g Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną <b>(alergeny1,4,7,9,10,12)</b>	Kiełbasa 40g, Pieczeń rzymska 40g, Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, <b>(alergeny1,3,6,7)</b>	Szynka 40g, Ser mozzarella 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną <b>(alergeny1,6,7)</b>	Szynka 40g, sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase 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 – 101g Tłuszcze - 80g Węglowodany – 325g	Energia - 2500kcal Białko - 102g Tłuszcze - 84g Węglowodany – 330g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze – 79g Węglowodany - 328g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze - 78g Węglowodany -329g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 92g Węglowodany - 328g	Energia - 2400kcal Białko - 102g Tłuszcze – 79g Węglowodany - 327g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze – 93g Węglowodany - 332g

\*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE