

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 30.09.2024	Wtorek 01.10.2024	Środa 02.10.2024	Czwartek 03.10.2024	Piątek 04.10.2024	Sobota 05.10.2024	Niedziela 06.10.2024
Sniadanie	Jajecznicza z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, Fromage 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,6,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450g, Szynka 50g, Twarożek z brzoskwinia 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7)	Kiełbaski wiślańskie grzane 2szt., musztarda 10g, ketchup 10g Ser salami 40g, pasta twarogowa z rybą i szczypiorkiem 50g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,4,6,7,9,10)	Zupa mleczna z kaszą manną 450g, Szynka 50g, pasztet kremowy 40g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	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 (alergeny1,3,6,7)	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 (alergeny1,3,6,7)	Frankfurterki grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g Ser żółty 40g, Twarożek z papryką 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)
II Sniadanie	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Gruszka 1szt.	Śliwki 2szt.	Jabłko 1szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.
Obiad	Zupa koperkowa z lanym ciastem 450g, Filet z kurczaka w sosie pieprzowym 90g/100g, Kasza gryczana 200g, Surówka wielowarzywna 120g Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa grysikowa 450g, Kotleciki z fasoli 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z koperkiem i śmietaną 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Zupa z kalarepki z ziemniakami 450g, Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa krem z fasolki z grzankami 450g, Filet drobiowy w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba mintaj panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Udziec z indyka pieczony w sosie 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Kotlet drobiowy po hawajsku 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałata zielona w sosie vinegrette 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Szynka 40g, ser wędzony 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Kiełbasa 40g, sałatka kalafiorowa z jajkiem 100g, Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Szynka 40g, fromage 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Ser mozzarella 40g, Sałatka śledziowa 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,4,7,9,10)	Kiełbasa 40g, Twarożek z rzodkiewka i szczypiorkiem 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,6,7)	Pasztet kremowy 40g, ser wędzony 40g, Ogórek kiszony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, jajko w sosie tatarskim 1szt. Ogórek konserwowy 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 owocowy 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 - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze - 80g Węglowodany - 329g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze - 79g Węglowodany - 325g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze - 78g Węglowodany - 327g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze - 90g Węglowodany - 326g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze - 76g Węglowodany - 327g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 92g Węglowodany - 330g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE