

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ*

	Poniedziałek 12.08.2024	Wtorek 13.08.2024	Środa 14.08.2024	Czwartek 15.08.2024	Piątek 16.08.2024	Sobota 17.08.2024	Niedziela 18.08.2024
Sniadanie	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt., Szynka 50g, Ser żółty 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,3,6,7)	Zupa mleczna z ryżem 450g, Szynka 50g, Twaróg z ziołami 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 wędzony 40g, Serek topiony 25g Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny: 1,6,7,9,10)	Zupa mleczna z lanym ciastem 450g, Szynka 50g, Fromage 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Jajecznica z dwóch jaj na maśle 2szt. Ser salami 40g, Pieczeń rzymska 40g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 450g, Szynka 50g, Ser wędzony 40g, Pomidor 50g, masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7)	Frankfurterki grzane 100g, Musztarda 10g, Ketchup 10g Ser żółty 40g, Pasta z zielonego groszku z fetą 50g, Pomidor 50g, Masło 20g, Dżem 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,6,7,9,10)
II Sniadanie	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Arbuz 1szt.	Jabłko 1szt.	Arbuz 1szt.
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 450g, Bitki wieprzowe w sosie własnym 90g/100g, Kasza jęczmienna 200g, Surówka z buraków i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,7,9)	Zupa pieczarkowa z makaronem 450g, Kotlet mielony 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z koperkiem i śmietaną 120g, Kompot 200ml, (alergeny1,3,7,9)	Rosolnik ryżowy 450g, Kotleciki jajeczne 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka 120g, Kompot 200ml (alergeny 1,3,7,9)	Zupa krem cebulowa z grzankami 450g, Roladka wieprzowa z serem i pieczarkami w sosie 90g/100g, Ziemniaki z koperkiem 200g Sałatka z koperkiem 200g Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450g, Ryba panierowana 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty pekińskiej 120g, Sałatka z czerwonej kapusty z cebulką 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,4,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450g, Udko pieczone 1szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i rzepy 120g, Kompot 200ml (alergeny1,7,9)	Rosół z makaronem 450g, Kotlet schabowy z boczkiem i papryką 100g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Biała kapusta zasmażana 120g, Kompot 200ml (alergeny1,3,7,9)
Kolacja	Szynka 40g, twarożek ze szczypiorkiem 50g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Kiełbasa 40g, Sałatka brokułowa 100g Ogórek kiszony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Szynka 50g, Paszтет kremowy 40g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny 1,6,7)	Ser żółty 40g, Sałatka makaronowa 100g Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną (alergeny1,3,6,7)	Kiełbasa 40g, Paszтет drobiowy 40g Rzodkiew biała 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g, Herbata z cytryną, (alergeny1,6,7)	Szynka 40g, Pasta rybna 50g, Ogórek zielony 50g, Masło 20g, Pieczywo mieszane 150g Herbata z cytryną (alergeny1,4,6,7)	Szynka 40g, Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, Ogórek zielony 30g, Masło 20g, Herbata z cytryną (alergeny 1,3,4,6,7)
Dodatkowy posiłek	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)	Serek naturalny 150g (alergeny 7)
	Energia - 2400kcal Białko – 101g Tłuszcze - 78g Węglowodany - 324g	Energia - 2500kcal Białko - 101g Tłuszcze - 90g Węglowodany - 330g	Energia - 2400kcal Białko - 100g Tłuszcze – 89g Węglowodany - 326g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze - 77g Węglowodany -335g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze - 91g Węglowodany - 325g	Energia - 2400kcal Białko - 101g Tłuszcze – 76g Węglowodany - 327g	Energia - 2500kcal Białko - 100g Tłuszcze – 92g Węglowodany - 332g

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE