

Dieta Podstawowa	01.11 środa	02.11 czwartek	03.11 piątek	04.11 sobota	05.11 niedziela	06.11 poniedziałek	07.11 wtorek	08.11 środa	09.11 czwartek	10.11 piątek
I śniadanie	Ryz na mleku 350ml, szynka wędzona 40g, sałata 10g, pomidor 30g, margaryna 15g, pieczywo mieszane, herbata A:GLU PSZ, MLE	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, szynka galicyjska 40g, pomidor 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane, herbata A:GLU PSZ, MLE	Kasza manna na mleku 350ml, ser żółty 40g, ogórek 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Płatki ryżna mleku 350ml, pasta kanapkowa z wędzonką 60g, ogórek 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Makaron na mleku 350ml, kielbasa kanapkowa 40g, ogórek kiszony 40g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Płatki owsiane na mleku 350ml, ser biały 90g, miód 25g, jablko prażone 40g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Pł.jagl.na ml. 350ml, hummus z pestkami słonecznika 50g, pomidor 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Płatki ryżowe na mleku 350ml, szynka wędzona 40g, pomidor 40g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Kasza manna na mleku 350ml, poledwica sopocka 40g, pomidor 40g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Pł.jęcz na ml. 350ml, pasta jaj. 60g, ogórek 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE, JAJ
II śniadanie	bułka z twarogiem zielonym A:GLU PSZ, MLE	bułka ze schabem słowiańskim A:GLU PSZ	bułka z twarogiem z pastą warzywną A:GLU PSZ, MLE	bułka z twarogiem ze szpinakiem A:GLU PSZ, MLE	bułka z szynką włoską A:GLU PSZ, MLE	bułka z szynką wiejską A:GLU PSZ, MLE	bułka ze schabem w ziołach A:GLU PSZ	bułka z szynką włoską A:GLU PSZ, MLE	bułka z twarogiem z koperkiem A:GLU PSZ, MLE	bułka z pastą warzywną A:GLU PSZ
Obiad II	Zupa z zielonym groszkiem i makaronem 400ml, udko gotowane 140g, ziemniaki 200g, marchewka gotowana 120g, kompot A: GLU PSZ MLE, SEL	Zupa ogórkowa 400ml, gulasz wieprzowy 140g, kasza jęczmienna 200g, sałata z kiszzonego ogórka 120g, kompot A: GLU PSZ MLE, SEL	Barszcz czeR. 400ml, filet rybny panierowany pieczony 100g, warzywa po grecku 120g, ziemniaki 200g, kompot A:GLU PSZ, JAJ RYB, MLE, SEL	Zupa selerowa z makaronem 400ml, schab pieczony 90g, sos pietruszkowy 50g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty 120g, kompot A:GLU PSZ JAJ, SEL	ryżanka z zieleniną 400ml, pulpet wieprzowy 90g, sos pomidorowy 50g, kasza gryczana 200g, surówka z modrej kapusty 120g, kompot A: GLU PSZ MLE, SEL JAJ	Zupa zacierkowa 400ml, szynka pieczona 90g, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 120g, kompot A: GLU PSZ MLE, SEL JAJ	Żurek z ziemniakami 400ml, pieczeń rzymska 90g, sos pietruszkowy 50g, sur wielowarzynna 120g, ziemniaki 200g, kompot A: GLU PSZ MLE, SEL JAJ	Barszcz ukraiński z białą fasolą 400ml, gołąbek francuski 120g w sosie pomidorowym, ziemniaki 200g, sur coleslaw 120g, kompot A: GLU PSZ MLE, SEL JAJ	Zupa jarzynowa 400ml, makaron 200g, sos boloński 140g, surówka coleslaw 120g, kompot A: GLU PSZ MLE, SEL JAJ	zupa brokułowa 400ml, kotlety rybne 100g, sos koperkowy 50g, sur z kiszzonej kapusty 120g, ziemniaki 200g A: GLU PSZ MLE, SEL JAJ RYB
podwieczorek	jogurt A:MLE	galaretki	budyń A:MLE JAJ	banan	caisto domowe A:MLE JAJ	jogurt A:MLE	kisiel	serkek homogenizowany A:MLE	kefir A:MLE	jogurt A:MLE
kolacja	schab pieczony w ziołach 40g, ogórek 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	twaróg biały 100g, dżem 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	pasta serowa jajeczna 60g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Szynka włoska 40g, sałarika makaronowa 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Schab słowiański 40g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	kielbasa krakowska 40g, papryka 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	Pierś wędzona z indyka 40g, ogórek zielony 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	twarógzek z prażonym jabłkiem 120g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	sałatka ryżowa z szynką 150g, masło 15g, pomidor 40g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE	twaróg biały 100g, dżem 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:GLU PSZ, MLE
		Srednia wartość energetyczna i odżywcza:	Energia:2300 kcal	Białko:90g	Tłuszcze: 65 g	Węglowodany:350g	Błonnik:31g			
								Renata Seremak		

Oznaczenia wpisane obok poszczególńy ów oznaczają zawarte w nich alergeny, zgodnie z informacją o alergenach wywieszoną obok jadospisów

Jadospis może ulegać zmianie w zależności od dostępu produktów na rynku