

## PODSTAWOWY JADŁOSPIS

(ponawiany co 4 kolejne tygodnie z możliwymi zmianami uwzględniającymi produkty sezonowe)

DZIEŃ	ŚNIADANIE	GRAMA TURA	OBIAD	GRAMA TURA	ZMIANY PRZY DIECIE LEKKOSTRAWNEJ
<b>Dzień 1</b>	Kiełbasa żywiecka	30g	Zupa kalafiorowa	250ml	Kiełbasa żywiecka -> Kiełbasa drobiowa Zupy kalafiorowa -> Zupa koperkowa
	Twarożek biały	50g	Sos boloński	150g	
	Pomidor	30g	Makaron	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 2</b>	Galantyna krojona	50g	Krem jarzynowy	250ml	Surówka z białej kapusty -> Marchewka gotowana
	Zupa mleczna z kaszką	250ml	Udka drobiowe duszone z sosem pieczeniowym	150g	
	Dżem	20g	Kasza jęczmienna	200g	
	Rzodkiewka	3szt.	Surówka z białej kapusty	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło	20g			
Herbata	200ml				
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 3</b>	Ogórek kiszony	1szt.	Zupa ogórkowa	250ml	Krokiety z mięsem i warzywami -> Pierogi ruskie z masłem - 6szt
	Pasztet	50g	Krokiety z mięsem i warzywami	2szt.	
	Dżem	20g	Herbata miętowa	200ml	
	Pieczywo mieszane	100g			
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 4</b>	Szynka wieprzowa	30g	Zupa brokułowa z kluseczkami	250ml	Buraczki zasmażane -> Buraczki gotowane
	Pomidor	30g	Kotlet mielony duszony z cebulką	110g	
	Ser topiony	30g	Ziemniaki puree	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Buraczki zasmażane	120g	
	Masło	20g	Sok owocowy	200ml	
	Herbata	200ml			
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 5</b>	Jajko	1szt.	Zupa pomidorowa z makaronem	250ml	Surówka z białej kapusty -> Mizeria
	Ser żółty	30g	Ryba morska z pieca	110g	
	Pomidor	30g	Ziemniaki	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Surówka z kapusty	120g	
	Masło	20g	Kompot owocowy	200ml	
	Kakao	200ml			
<b>Alergeny</b>					

DZIEŃ	ŚNIADANIE	GRAMA TURA	OBIAD	GRAMA TURA	ZMIANY PRZY DIECIE LEKKOSTRAWNEJ
<b>Dzień 6</b>	Żółty ser	30g	Kapuśniak z białej kapusty	250ml	Kapuśniak z białej kapusty -> Krupnik
	Galantyna z kurczaka	30g	Pierogi z serem i kleksem śmietany	6szt.	
	Papryka	30g	Surówka z marchewki	120g	
	Masło	20g	Woda mineralna	200ml	
	Pieczywo mieszane	100g			
	Herbata	200ml			
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 7</b>	Parówka z musztarda	1szt.	Zupa jarzynowa	250ml	Karkówka piecz. w sosie -> Karkówka gotowana w sosie
	Salatka jarzynowa	80g	Karkówka pieczona w sosie	150g	
	Ogórek zielony	30g	Pyzy	3szt.	
	Pieczywo mieszane	100g	Kapusta modra gotowana	120g	
	Masło	20g	Kompot owocowy	200ml	
	Kawa z mlekiem	200ml			
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 8</b>	Wędlina wieprzowa	30g	Zupa ziemniaczana	250ml	
	Pasta jajeczna	60g	Kaszanka z cebulką	120g	
	Salata zielona	30g	Ziemniaki	200g	
	Zupa mleczna z płatkami	250g	Kapusta kiszona gotowana	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło	20g			
Herbata owocowa	200ml				
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 9</b>	Szynka wieprzowa	30g	Krupnik	250ml	
	Ogórek kiszony	1szt.	Sztuka mięsa w sosie chrzanowym	150g	
	Dżem	20g	Ziemniaki	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Fasolka szparagowa gotowana	120g	
	Masło	20g	Kompot owocowy	200ml	
	Kakao	200ml			
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 10</b>	Salatka makaronowa z żółtym serem	120 g	Barszcz ukraiński	250ml	Śledź w śmietanie -> Pulpety rybne w sosie koperkowym
	Ogórek kiszony	1 szt.	Śledź w śmietanie	120g	
	Dżem	20g	Ziemniaki	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
<b>Alergeny</b>					

DZIEŃ	ŚNIADANIE	GRAMA TURA	OBIAD	GRAMA TURA	ZMIANY PRZY DIECIE LEKKOSTRAWNEJ
<b>Dzień 11</b>	Żółty ser	30g	Grochówka na wędzonce	250ml	Grochówka na wędzonce -> Zupa z zielonego groszku
	Szynka konserwowa	30g	Risotto z warzywami	300g	
	Zielony ogórek	30g	Napój owocowy	200ml	
	Pieczywo mieszane	100g			
	Masło herbata	20g 200ml			
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 12</b>	Parówka	1 szt	Rosół z makaronem	250ml	
	Serek topiony w plastrach	30g	Kurczak w sosie śmietanowym	150g	
	Pomidor	30g	Ziemniaki	200g	
	Masło	20g	Marchew gotowana	120g	
	Pieczywo mieszane Herbata	100g 200ml	Woda mineralna	200ml	
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 13</b>	Serek biały kremowy	50g	Zupa fasolowa	250ml	Kotlet schabowy panierowany -> Szynka gotowana w sosie
	Polędwica drobiowa	30g	Kotlet schabowy panierowany	110g	
	Papryka surowa	30g	Ziemniaki	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Salata ze śmietaną	120g	
	Masło Herbata	20g 200ml	Kompot owocowy	200ml	
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 14</b>	Szynka konserwowa	30g	Zupa brokułowa z ziemniakami	250ml	Kapusta kiszona gotowana -> Buraczki gotowane
	Pasta jajeczna	30g	Kluski półfrancuskie z boczkiem i kielbaską	260g	
	Pomidor	30g	Kapusta kiszona gotowana	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Woda mineralna	200ml	
	Masło Herbata owocowa	20g 200ml			
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 15</b>	Pasta rybna	50g	Zupa ogórkowa	250ml	
	Jajko gotowane	1 szt.	Kopytka z sosem pieczarkowym	260g	
	Pomidor	30g	Surówka	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło Herbata	20g 200ml			
<b>Alergeny</b>					

DZIEŃ	ŚNIADANIE	GRAMA TURA	OBIAD	GRAMA TURA	ZMIANY PRZY DIECIE LEKKOSTRAWNEJ
<b>Dzień 16</b>	Zupa mleczna z płatkami	250ml	Zupa pomidorowa z makaronem	250ml	Befszyk poznański -> Pulpety gotowane z sosem  Buraczki zasmażane -> Buraczki gotowane
	Pasztet	50g	Befszyk poznański z sosem pieczeniowym	150g	
	Serek topiony	20g	Kasza jęczmienna	200g	
	Pomidor	30g	Buraczki zasmażane	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Woda mineralna	200ml	
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
<b>Alergeny</b>					
<b>Dzień 17</b>	Galaretka z kurczaka	100g	Zupa z fasolki szparagowej	250ml	Pierogi podawane bez boczku
	Ser żółty	30g	Pierogi z mięsem, cebulką i boczkiem	6szt.	
	Papryka surowa	30g	Marchewka z groszkiem	120g	
	Pieczywo mieszane	100g	Sok owocowy	200ml	
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
	<b>Alergeny</b>				
<b>Dzień 18</b>	Biały ser z ziołami	50 g	Zupa szczawiowa z 1/2 jajka	250ml	
	Szynka z warzywami	30g	Gzik	150g	
	Zielony ogórek	30g	Ziemniaki	120 g	
	Pieczywo mieszane	100g	Kompot owocowy	200ml	
	Masło	20g			
	Herbata	200ml			
	<b>Alergeny</b>				
<b>Dzień 19</b>	Żółty ser	30g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty	250ml	Wątróbka smażona z cebulką -> Jajko sadzone - 2szt.
	Wędlina	30g	Wątróbka smażona z cebulką	120g	
	Pomidor	30g	Ogórek konserwowy	1 szt.	
	Pieczywo mieszane	100g	Ziemniaki	200g	
	Masło	20g	Kompot owocowy	200ml	
	Kakao	200ml			
	<b>Alergeny</b>				
<b>Dzień 20</b>	Pasta rybna	30g	Krem z zielonego groszku z grzankami	250ml	Ryba panierowana -> Ryba z pieca
	Serek topiony	30g	Ryba panierowana	120g	
	Papryka	30g	Ziemniaki	200g	
	Pieczywo mieszane	100g	Surówka z kapusty kisz.	120g	
	Masło	20 g	Woda mineralna	200ml	
	Herbata	200ml			
	<b>Alergeny</b>				