

# Jadłospis 13.05.2024-19.05.2024 - Dieta podstawowa

## 13 maja 2024 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

Baleron 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser żółty 40 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150g  
masło **mleko** 10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml **gluten, seler**

Pulpeciki wieprzowe w sosie białym 150 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Polędwica miodowa 50

g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150g masło **mleko**10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2378 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g, KW Tł. nasy 29,4 g, W:311,1 g w tym cukry 38,8 g, Bł: 31,3 g,

## 14 maja 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko gotowane

Ogórek 60 g

Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150 g  
masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Barszcz czerwony zabieleny 300 **gluten, seler,mleko**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Sałatka z czerwonej fasoli 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2340 kcal, B91,9g, T:92,6 g, KW Tł. nasy 28,14 g, W: 314,6 g w tym cukry 29,1 g, Bł:31,8 g

## 15 maja 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

Kiełbasa szynkowa 50

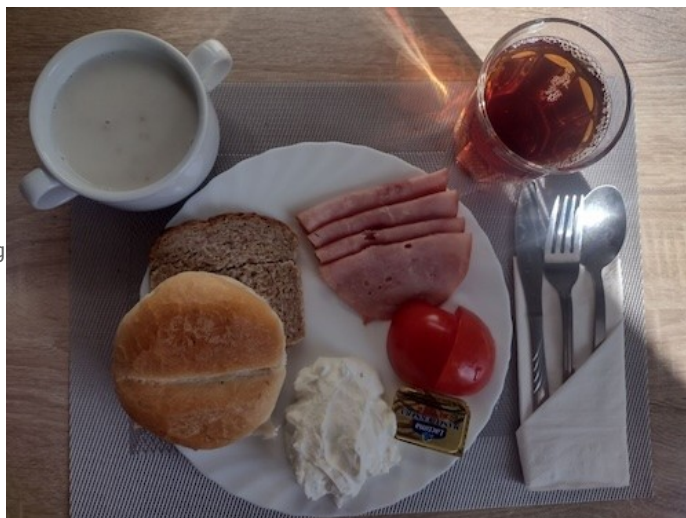
g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe,razowe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Ogórkowa 300 ml **gluten,seler, por , mleko**

Gołąbki w sosie pomidorowym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Kiełbasa na gorąco 80 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

Pieczyno (białe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2371 kcal, B: 84,7 g T: 80,8 g Kw.tłusz.nasy 28,4 g W: 329,2g w tym cukry 29,7 g Bł: 31,4g

## 16 maja 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

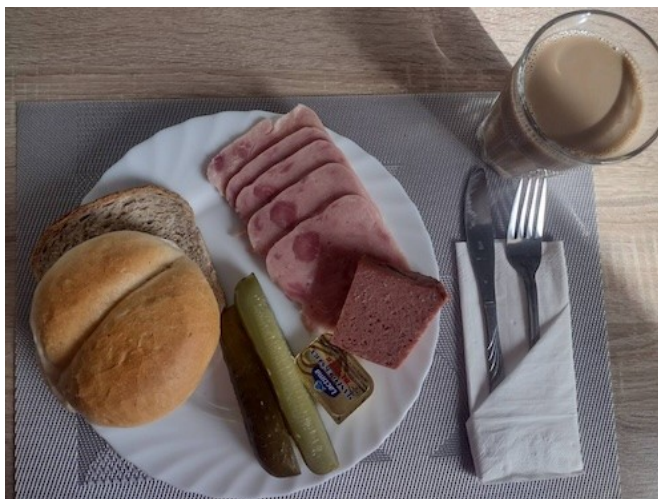
Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pasztet domowy 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ogórek kiszony 60 g

Pieczywo (białe,razowe **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler,por,mleko**

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Sałatka jarzynowa 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, **gluten** 150 masło **mleko**10

Herbata 250 Cukier 10

### KALORIE

E:2248 kcal, B: 82,7 g T;78,4 g Kw.tłusz.nasy 28,2 g, W:288 g w tym cukry 18,6 g Bł: 31,1 g

## 17 maja 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko,gluten**

Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko

Ogórek 60 g

Pieczywo (białe,razowe **gluten** 150 masło **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10



### OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,por,mleko**

Kotlet rybny pieczony 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Ser żółty 40 g **mleko**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2473 kcal, B:91,9 g, T: 80,8 g, Kw.tłusz.nasy 28,6 g W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, Bł: 32 g

## 18 maja 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Parówka wieprzowa 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150 masło **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10 g

### OBIAD

Barszcz biały 300 ml **gluten, seler**

Spagetti bolognese 400 g **gluten,seler**

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Schab z majerankiem 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2245 kcal, B;79,3 g, T: 87,1g, Kw.tłusz.nasy 28,1 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 32,6 g,

# 19 maja 2024 (niedziela)

## ŚNIADANIE

Szynka wiejska 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Serek waniliowy 50g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml gluten,seler

Kotlet devolaj 100 g gluten,seler,mleko

Ziemniaki 250

Marchewka z groszkiem 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Ogonówka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Sałatka z czerwoną fasolą 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2326 kcal, B: 88,4 g, T:84,9g, Kw.tłusz.nasy 27,4 g W:325,2 g w tym cukry 31,5 g Bł: 31,3 g,