

Jadłospis 20.05.2024-26.05.2024 - Dieta podstawowa

20 maja 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

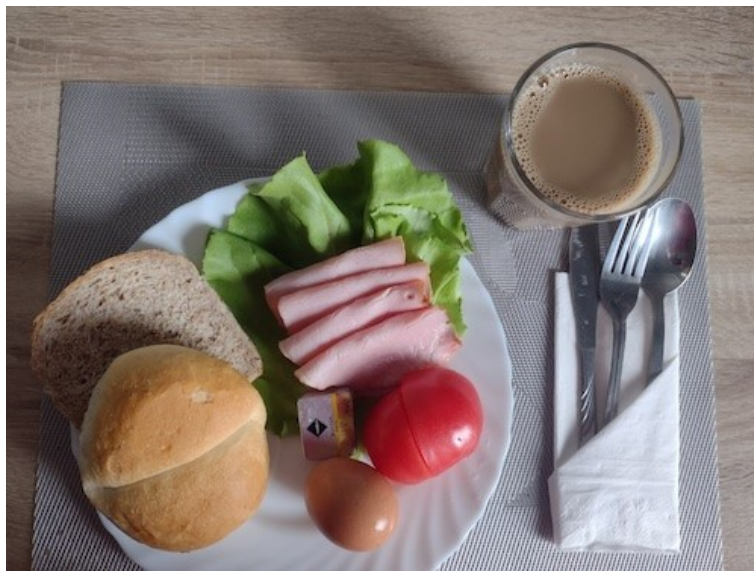
Jajko

Pomidor 60 g

Salat 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 **gluten, seler,mleko**

Schab po cygańsku 250 g **seler,gluten,mleko**

Kasza gryczana 250 g

Sur z czerwonej kapusty 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta rybna 70 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2232 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, Kw.tusz.nasy 25,2 g W: 297,2g w tym cukry 37,4 g, Bł:31,1 g

21 maja 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Filet z kurczaka duszony w sosie potrawkowym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 100 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa krakowska 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2271 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, Kw.tłusz.nasy 28,8 g W:340,7 g w tym cukry 34,4 g, Bł: 31,9g,

22 maja 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

Paszтет domowy 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2322 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, Kw.Tł.nasy 29,42g W: 297,2g w tym cukry 37,4 g, Bł:32,1 g

23 maja 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml mleko

Baleron 50

g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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

Szczawiowa 300 ml gluten, seler

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa krakowska 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jogurt owocowy 130 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2373 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, Kw.Tł.nasy 24,70g W: 340,7 g w tym cukry 34,4 g, Bł: 31,9 g,

24 maja 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,por,mleko**

Ryba panierowana 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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.Tł.nasy 25,17 g W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, BŁ: 32 g

25 maja 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 80 seler,gluten,gorczyca

Pomidor 60 g

Jabłko 150 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 140 g gluten,jajka,mleko

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 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.Tł.nasy 28,4 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 32,6 g,

26 maja 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z rzodkiewką 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**

Udko pieczone w 140 g **gluten,seler,mleko**

Ziemniaki 250

Sur z czerwonej kapusty 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka jarzynowa 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.Tł.nasy 24,16 gW:325,2 g w tym cukry 31,5 g Bł: 31,3 g