

## Jadłospis 27.05.2024 – 02.06.2024 - Dieta podstawowa

**27 maja 2024**  
**(poniedziałek)**

### **ŚNIADANIE**

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### **OBIAD**

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

Zrazy wieprzowe zawijane 100 g **gluten,mleko**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



### **KOLACJA**

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### **KALORIE**

E:2345 kcal, B: 82,7 g T;78,4 g Kw.Tł.nasy 27,24 g, W:288 g w tym cukry 18,6 g Bł: 30,5 g

## 28 maja 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Barszcz czerwony 300 ml **gluten,seler,por,mleko**

Filet w sosie śmietanowo – koperkowym 140 g **mleko gluten**

Ziemniaki 250

Surówka z marchwi i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Ser biały 60 g **mleko**

Papryka 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.Tł.nasy 27,40 g W: 329,2g w tym cukry 29,7 g Bł: 32,4g

## 29 maja 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Ogórek 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet drobiowy pieczony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### KALORIE

E: 2393 kcal, B: 101,9 g T; 98,4 g Kw.Tł.nasy 27,6 g, W:305,4 g w tym cukry 33,8 g Bł: 30,8 g

## 30 maja 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml gluten,seler,por,mleko

Szynka w sosie chrzanowym 140 g gluten,

Ziemniaki 250

Sur z kap pekińskiej 100 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2212 kcal, B:74,9 g T: 68,3 g Kw.Tł.nasy 26,9 g W:322,8 g w tym cukry 35,8 g Bł: 31,3 g

## 31 maja 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



### OBIAD

Zupa ogórkowa 300 ml **gluten, seler,por,mleko**

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kap kiszonej 100 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Szynka konserwowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2184 kcal, B: 106,7 g, T: 65,6 g, Kw.Tł.nasy 27,14 g W: 308,1 g w tym cukry 35,4 g, Bł:31,8g

# 1 czerwca 2024 (sobota)

## ŚNIADANIE

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

Pieczyno (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 27,4 g, W:311,1 g w tym cukry 38,8 g, Bł: 31,3 g,

## 2 czerwca 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

### OBIAD

Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Bitka wieprzowa w sosie własnym 140 g **gluten,**

Kasza gryczana 100 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2284 kcal, B;106,6 g, T: 60,3 g, Kw.Tł.nasy 26,5 g W:356,8 g w tym cukry 38,5 g Bł:31,4 g