

Jadłospis 10.06.2024 – 16.06.2024 - Dieta podstawowa

10 czerwca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 15 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

Pieczycwo (białe,,bułka) **gluten** 150
masło **mleko** 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Sos pietruszkowy 50 ml **gluten,mleko**

Kasza pęczak 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko 150 g

Pieczycwo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko**15

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2373 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, KW. Tł.nasy 26,42 g, W:340,7 g w tym cukry 64,4 g, Bł: 31,4 g

11 czerwca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

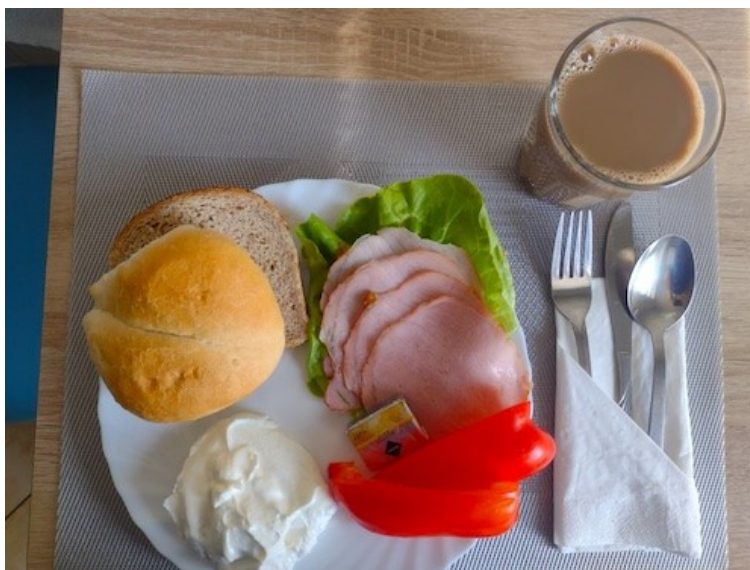
Serek waniliowy 60 g mleko

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 gluten, seler,mleko

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 150 g

Ryż brązowy 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ryba po grecku 100

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2318 kcal, B94,4 g, T:82,4 g, KW tł.nasy 29,3 g W: 332,2 g w tym cukry 37,2 g, Bł:33,8 g

12 czerwca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

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

Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Kalafiorowa 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**

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

Pieczywo (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

13 czerwca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Ogórek kiszony 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Udka pieczone 140 g

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

Pieczyno (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: 32,3g

14 czerwca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko,gluten**

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

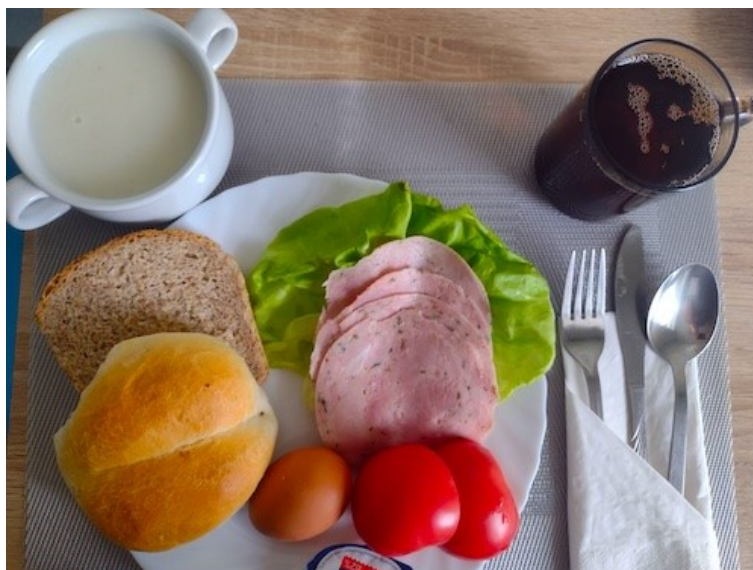
Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Ryba pieczony 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszanej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ser żółty 40 g **mleko**

Ser biały 50 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

Pieczyno (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

15 czerwca 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**

Pulpet w sosie własnym 140 g **gluten,seler**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Sur z buraka i jabłka 100 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,

16 czerwca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70g 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 meksykańska 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,