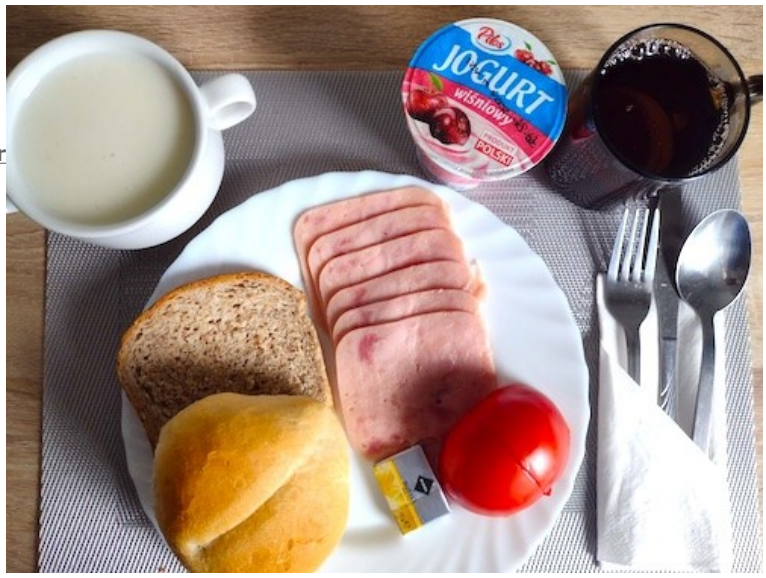
Jadłospis 24.06.2024-30.06.2024 - Dieta podstawowa

24 czerwca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE



Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler**

Filet duszony w sosie koperkowym 140 g **gluten,mleko**

Ryż 250 g

Sur z marchewki 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**

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, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g BŁ: 31,7 g

25 czerwca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **,mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ryba po grecku 100 g **seler,gorczyca**

Sałata 10 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 29,4 g W:340,7 g w tym cukry 34,4 g, BŁ: 31,7 g

26 czerwca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

Ogórek zielony 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa zacierkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Szynka w sosie własnym 140 g **gluten, seler,mleko**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

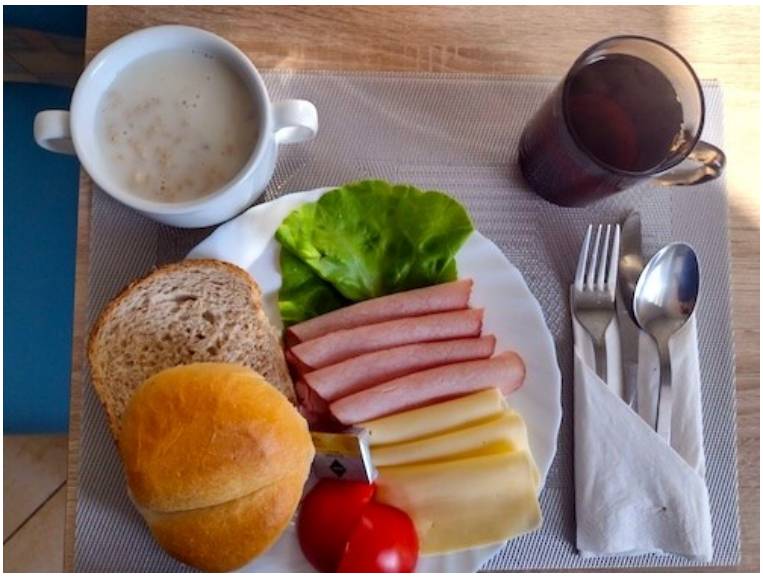
Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2283 kcal, B: 82,7 g T; 97,69 g, KW tł.nasy 39,76 g W:297.0 g w tym cukry 18,6 g BŁ: 32,4 g

27 czerwca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE



Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

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

Pulpet w sosie koperkowym 100 g **gluten,jajka**

Kasza pęczak 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2249 kcal, B;78,1 g, T: 86,0 g, KW tł.nasy 34,98 g, W:288,8 g w tym cukry 31,9 g BŁ: 31,2 g

28 czerwca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko 1 szt

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2373 kcal, B: 99,1 g, T: 106,4 g, KW. Tł.nasy.39,01 g, W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, BŁ: 32,4 g

29 czerwca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ogórkowa 300 **gluten, seler,mleko**

Kotlet devolaj 100 g **gluten mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z jarzyn mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek waniliowy 60 g **mleko**

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 33,88 g W: 332,2 g w tym cukry 37,2 g, BŁ:31,8 g

30 czerwca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml **gluten,seler**

Kotlet schabowy panierowany 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250

Kapusta zasmażana 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi z indyka 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,bułka) **gluten** 150 g masło **mleko** 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2326 kcal, B: 88,4 g, T:84,9 g, KW tł.nasy 33,59 g, W:325,2 g w tym cukry 71,5 g, BŁ: 34,1 g,