

Jadłospis 08.07.2024-14.07.2024 - Dieta podstawowa

8 lipca 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**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Pulpeciki w sosie pomidorowym 140 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z białej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Sałatka z kurczakiem 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

9 lipca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten,seler,por,**

Schab po cygańsku 250 g **gluten**

Kasza pęczak 250

Surówka z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

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

10 lipca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

Papryka 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 **gluten, seler,mleko**

Filet z kurczaka gotowany w sosie potrawkowym 140 g **gluten,mleko**

Ryż brązowy 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2164 kcal, B94,4 g, T:82,4 g, KW tł.nasy 33,8 g W: 332,2 g w tym cukry 37,2 g, Bł:30,8 g

11 lipca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 140 g
gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2245 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:30,5 g

12 lipca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko gotowane

Papryka 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Ryba pieczona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2146kcal, B: 106,7 g, T: 65,6 g, KW tł.nasy 30,10g W: 308,1 g w tym cukry 35,4 g, Bł: 31,9 g

13 lipca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

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**

Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 **gluten**

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2191 kcal, B:74,9 g T: 68,3 g KW tł.nasy 30,0 g W:322,8 g w tym cukry 35,8 g Bł: 31,3 g

14 lipca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g 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 140 g

Ziemniaki 250

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

Ryba po grecku 100 g seler

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2208 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, KW tł.nasy 26,20 g W:315,1 g w tym cukry 48,8 g, BŁ: 31,2 g