

Jadłospis 29.07.2024 – 04.08.2024 - Dieta podstawowa

29 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

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

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

Kasza pęczak 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E:2245 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

30 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**

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Sałatka z czerwoną fasolą 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2247 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

31 lipca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Kotlet mielony 100 g **gluten, seler,**

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g **mleko**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2268 kcal, B: 82,7 g T; 97,69 g, KW tł.nasy 39,76 g W:297.0 g w tym cukry 20,6 g Bł: 32,4 g

1 sierpnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

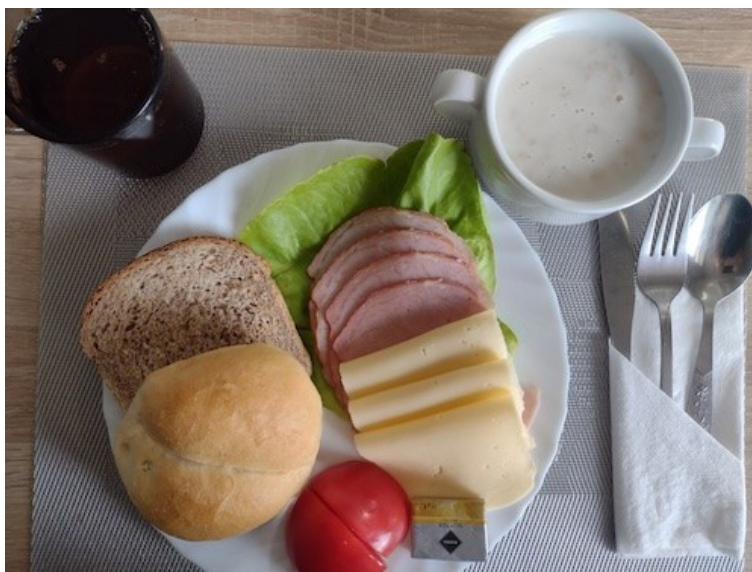
Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,jajka**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka z piersi indyka 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 28,3 g Bł: 31,2 g

2 sierpnia 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

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Ogórkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 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: 2273 kcal, B: 99,1 g, T: 106,4 g, KW. Tł.nasy.39,01 g, W: 310,7 g w tym cukry 30,4 g, Bł: 32,4 g

3 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka 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

Pomidorowa z ryżem 300 gluten, seler,mleko

Schab duszony w sosie własnym 140 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 z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2205 kcal, B94,4 g, T:82,4 g, KW tł.nasy 33,88 g W: 332,2 g w tym cukry 29,7 g, Bł:31,8 g

4 sierpnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Jajko

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

Udko pieczone 140 g gluten,

Ziemniaki 250

Marchewka z groszkiem 100 g gluten,

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka z buraka i szynki 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Papryka 60 g

Pieczywo (białe,bułka) **gluten** 150 g masło **mleko** 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2198 kcal, B: 88,4 g, T:84,9 g, KW tł.nasy 33,59 g, W:325,2 g w tym cukry 32,1 g, Bł: 32,3 g,