

Jadłospis 05.08.2024 – 11.08.2024 - Dieta podstawowa

5 sierpnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kielbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2214 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, KW. Tł.nasy 39,86 g, W:340,7 g w tym cukry 34,5 g, Bł: 32,1 g

6 sierpnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml **mleko**

Szynka z piersi indyka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 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 **gluten, seler,**

Gołąbek w sosie pomidorowym 140 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Arbuz 200 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ryba w galarecie 100 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150g masło **mleko** 10 g Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2317 kcal, B: 89,9 g, T:96 g, KW.tł.nasy 30,30g W: 302,8 g w tym cukry 34,2 g, BŁ:30,6g

7 sierpnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko

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

Jajko

Papryka 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,razowe) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 gluten, seler,mleko

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten,jajka

Kasza gryczana 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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 31,2 g, BŁ:30,8 g

8 sierpnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Filet duszony 100 g

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

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 29,7 g Bł:30,5 g

9 sierpnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Papryka 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 ml **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2184kcal, B: 106,7 g, T: 65,6 g, KW tł.nasy 30,10g W: 308,1 g w tym cukry 31,2 g, Bł: 31,9 g

10 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser żółty 40 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

Krupnik 300 ml gluten,seler,por,mleko

Kotlet mielony 100 g gluten,jajko

Ziemniaki 250

Mizeria 100 g mleko

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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 27,3 g Bł: 31,3 g

11 sierpnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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

Zrazy wieprzowe w sosie 140 g gluten

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa krakowska 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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 29,7 g, BŁ: 31,2 g