

Jadłospis 12.08.2024 – 18.08.2024 - Dieta podstawowa

12 sierpnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Szynka duszona w sosie chrzanowym 140 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 100 g

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Sałatka z kurczakiem 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2284 kcal, B;96,6 g, T: 60,3 g, KW tł.nasy 26,46 g W:356,8 g w tym cukry 32,1 g Bł:31,4 g

13 sierpnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **gluten,seler**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa pieczona z cebulą 100 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:2192 kcal, B;94,8 g, T: 61,7 g, KW.tł.nasy25,89 g W:340,1 g w tym cukry 32,4 g Bł:31,8 g

14 sierpnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Parówka 80 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Pierogi z mięsem 300 g **gluten,jajka**

Sur z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2322 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, Kw.Tł.nasy 29,42g W: 297,2g w tym cukry 28,3 g, Bł:32,1 g

15 sierpnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser żółty 40 g mleko

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml gluten, seler

Schab pieczony w sosie 140 g gluten

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 60 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 150g masło mleko10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2274 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, Kw.Tł.nasy 24,70gW:340,7 g w tym cukry 29,4 g, Bł: 32,1 g,

16 sierpnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Ryba panierowana 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2281 kcal, B:91,9 g, T: 80,8 g, Kw.Tł.nasy 25,17 g W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, BŁ: 32 g

17 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka jarzynowa 70 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

Szczawiowa 300 ml **gluten, seler**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2281 kcal, B;79,3 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 32,6 g,

18 sierpnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z rzodkiewką 50g **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**

Bitka duszona w sosie 140 g **gluten,seler,mleko**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2301 kcal, B: 88,4 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 24,16 gW:325,2 g w tym cukry 31,5 g BŁ: 31,3 g,