

Jadłospis 19.08.2024 – 25.08.2024 - Dieta podstawowa

19 sierpnia 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**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Pulpet duszony w sosie pomidorowym 140 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E:2294 kcal, B: 82,7 g T;78,4 g Kw.Tł.nasy 27,24 g, W:288 g w tym cukry 28,6 g Bł: 30,5 g

20 sierpnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten,seler,por,**

Filet duszony w sosie potrawkowym 140 g_ **gluten**

Ryż 250

Buraczki got 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

21 sierpnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Udka pieczone 200 g

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g **mleko**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E:2248 kcal, B: 82,7 g T;78,4 g Kw.tłusz.nasy 28,2 g, W:288 g w tym cukry 24,7 g Bł: 31,1 g

22 sierpnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

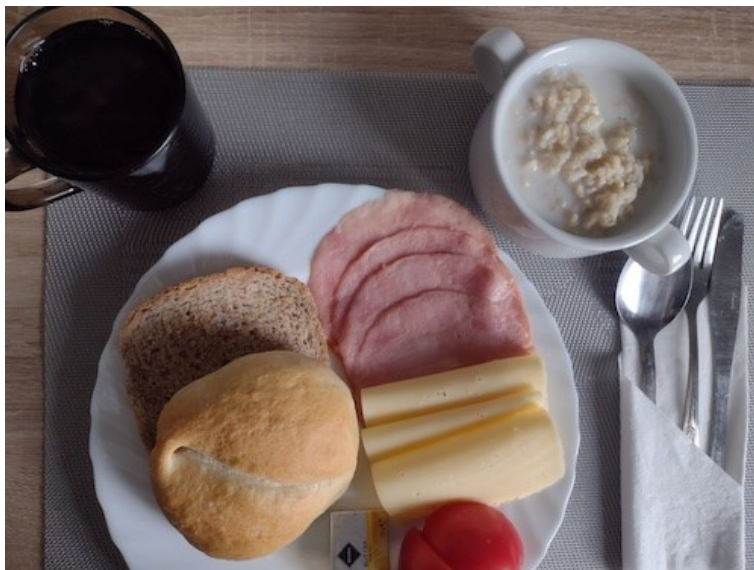
Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**

Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten, jajka**

Kasza gryczana 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Ogórek świeży 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2271 kcal, B: 84,7 g T: 80,8 g Kw. tłuszcz. nasy 28,4 g W: 329,2g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,4g

23 sierpnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Kotlet rybny pieczony 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2294 kcal, B:91,9 g, T: 80,8 g, Kw.tłusz.nasy 28,6 g W: 310,7 g w tym cukry 28,4 g, Bł: 32 g

24 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler**

Filet z kurczaka panierowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 50 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:2245 kcal, B;79,3 g, T: 87,1g, Kw.tłusz.nasy 28,1 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,4g,

25 sierpnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2262 kcal, B: 88,4 g, T:84,9g, Kw.tłusz.nasy 27,4 g W:325,2 g w tym cukry 28,1 g Bł: 32,2 g,