

Dieta podstawowa – 26.08.2024 – 01.09.2024

26 sierpnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Schab po cygańsku 250 g **seler,gluten,mleko**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2232 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, Kw.tłusz.nasy 25,2 g W: 297,2g w tym cukry 31,6 g, Bł:32,4 g

27 sierpnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2271 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, Kw.tłusz.nasy 28,8 g W:340,7 g w tym cukry 26,4 g, Bł: 31,9g,

28 sierpnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**

Ogonówka 50

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

Parówka 80

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

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler,mleko**

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**

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2241 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, Kw.Tł.nasy 29,42g W: 297,2g w tym cukry 28,4 g, Bł:32,1 g

29 sierpnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **,mleko**

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

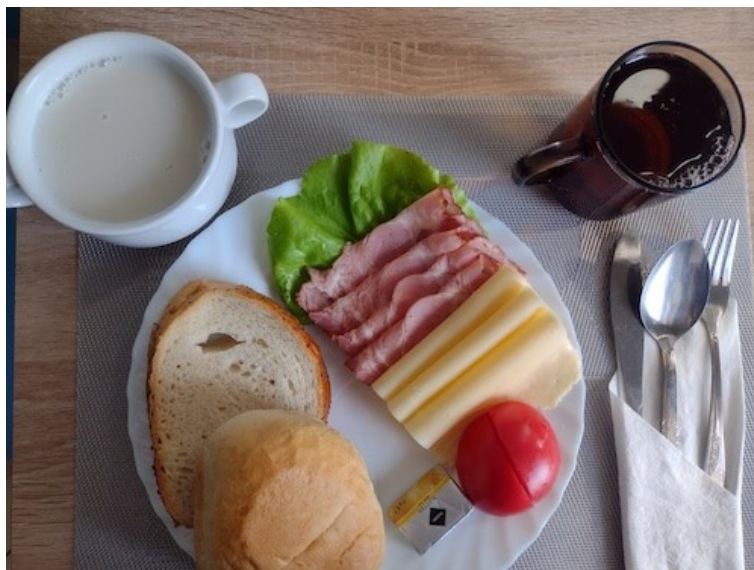
Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2249 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, Kw.Tł.nasy 24,70gW:340,7 g w tym cukry 30,1 g, Bł: 32,4 g,

30 sierpnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Ryba panierowana 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2221 kcal, B:91,9 g, T: 80,8 g, Kw.Tł.nasy 25,17 g W: 310,7 g w tym cukry 26,7 g, Bł: 30,8 g

31 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

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

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka,**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 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.Tł.nasy 28,4 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,

1 września 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**

Udko duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 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**

Sałátka z czerwoną fasolą 70 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:2261 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,