

## Jadłospis dieta podstawowa – 02.09.2024 – 08.09.2024

### 2 września 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

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

Szab duszony w sosie własnym 140 g **gluten,mleko**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

#### KALORIE

E:2196 kcal, B: 82,7 g T;78,4 g Kw.Tł.nasy 27,24 g, W:288 g w tym cukry 27,9 g Bł: 30,5 g

## 3 września 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

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

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Ryba w galarecie 100 g **gorczyca,seler**

Sałata 10 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 28,7 g Bł: 32,4g

## 4 września 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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



### OBIAD

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

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

Kasza gryczana 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

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: 2214 kcal, B94,4 g, T:82,4 g,KW tł.nasy 33,8 g W: 332,2 g w tym cukry 28,3 g, Bł:31,8 g



## 5 września 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

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

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**

Kotlet devolaj duszony 100 g **gluten,jajko,mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Sałatka 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

## 6 września 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

Szynka gotowana 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 10g



### OBIAD

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

Ryba pieczona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko,**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 masło **mleko** 10Herbata 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 26,7 g, BŁ: 30,8g

## 7 września 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Pulpeciki w sosie koperkowym 100 g **gluten,jajko**

Ziemniaki 250

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

## 8 września 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Szynka wiśniowa 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**

Zrazy wieprzowe w sosie 140 g **gluten**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Sałata 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,