

## Jadłospis 09.09.2024 – 15.09.2024 - Dieta podstawowa

### 9 września 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



#### OBIAD

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

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,seler**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Salatka z buraczka i szynki 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

Pieczywo (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 26,9 g Bł:31,4 g

## 10 września 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



### OBIAD

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

Schab duszony w sosie własnym 140 g **gluten,seler**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Kiełbasa pieczona z cebulą 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

Pieczyno (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 27,3 g BŁ:31,8 g,

## 11 września 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

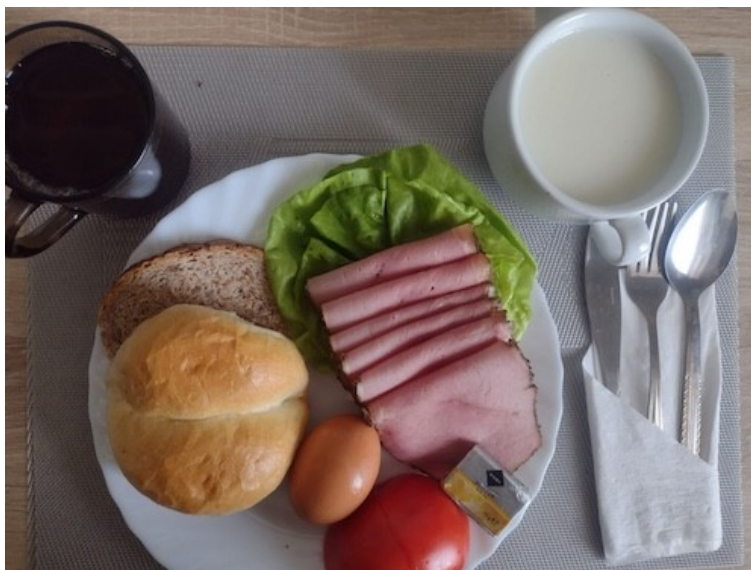
Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler,mleko**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2216 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, Kw.Tł.nasy 29,42g W: 297,2g w tym cukry 28,2 g, Bł:32,1 g

## 12 września 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 30 g

Ogórek zielony 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Grochowa 300 **gluten, seler,**

Udka pieczone 250 g

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Kielbasa szynkowa 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2194 kcal, B82,7g, T:85,9 g, Kw.Tł.nasy 24,7g, W: 340,7 g w tym cukry 29,3 g, Bł:31,9 g

## 13 września 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Sałatka jarzynowa 70 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Kotlet rybny 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### KALORIE

E:2342 kcal, B: 91,9g T;80,8 g Kw.tłusz.nasy 25,17 g, W:310,7g w tym cukry 28,9 g Bł: 32,0g

## 14 września 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

### OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler**

Pulpet drobiowy 100 g **gluten,jajka,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

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: 32,6 g,

## 15 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**

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

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**

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:2241 kcal, B: 88,4 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 24,16 gW:325,2 g w tym cukry 27,3 g Bł: 31,3 g,