

## Jadłospis 16.09.2024 – 22.09.2024 - Dieta podstawowa

### 16 września 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



#### OBIAD

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

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

Kasza pęczak 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

#### KALORIE

E:2265 kcal, B: 82,7 g T;78,4 g Kw.Tł.nasy 27,24 g, W:288 g w tym cukry 28,3 g Bł: 31,5 g

**17 września 2024 (wtorek)**

### **ŚNIADANIE**

Płatki na mleku 250 **mleko**

Szynka gotowana 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 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### **OBIAD**

Jarzynowa 300 ml **gluten,seler,por,**

Filet duszony w sosie 140 g **gluten**

Ziemniaki 250

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml



### **KOLACJA**

Kiełbasa żywiecka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **KALORIE**

E:2248 kcal, B:84,7 g T: 80,8 g Kw.Tł.nasy 27,40 g W: 329,2g w tym cukry 28,4 g Bł: 32,4g

## 18 września 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Kotlet mielony duszony w sosie 140 g  
**gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Ser waniliowy 50 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2214 kcal, B: 84,7 g T: 80,8 g Kw. tłuszcz. nasy 28,4 g W: 329,2g w tym cukry 26,4 g Bł: 31,4g



## 19 września 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Szynka duszona w sosie chrzanowym 140 g

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

Pieczycwo (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 26,1 g Bł: 31,1 g

## 20 września 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Ser żółty 30 **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



### OBIAD

Zupa pomidorowa 300 ml **gluten, seler,por,mleko**

Ryba duszona 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2196 kcal, B:91,9 g, T: 80,8 g, Kw.tłusz.nasy 28,6 g W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, Bł: 32 g

## 21 września 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Parówka 100 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

Ogórkowa 300 ml **gluten, seler**

Spagetti bolognese 400 g **seler,gluten**

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 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.tłusz.nasy 28,1 g W:280,6 g w tym cukry 29,6 g Bł: 31,4g,

## 22 września 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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**

Kotlet schabowy 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250

Kapusta zasmażana 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Sałátka 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 31,5 g Bł: 32,2 g,