

Jadłospis 23.09.2024 – 29.09.2024 - Dieta podstawowa

23 września 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**

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

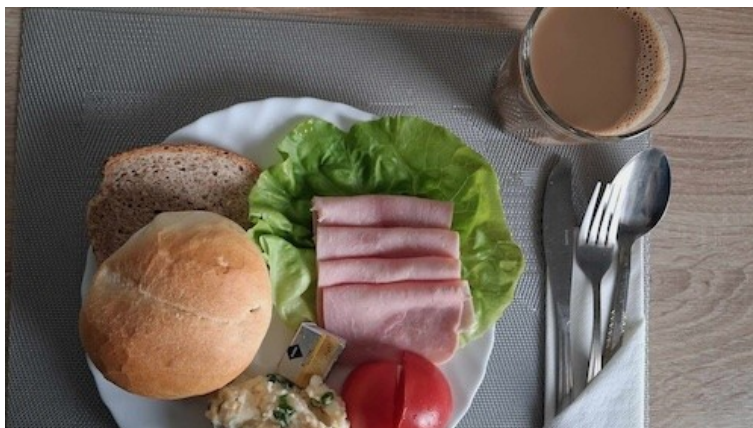
Pasta jajeczna 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 **gluten, seler,mleko**

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

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser białe 50 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 38,9 g, BŁ:32,4 g

24 września 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **,mleko**

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**

Gołąbek w sosie pomidorowym 140 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Śliwki 80 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ryba w galarecie 100 g **seler**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2241 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, Kw.tłusz.nasy 28,8 g W:340,7 g w tym cukry 29,2g, Bł: 31,9g,

25 września 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko**

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

Ser żółty 30 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

Grochowa 300 ml **gluten, seler, por**

Kotlet devolaj 120 g **gluten, jajka, mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z kap 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**

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: 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

26 września 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten**

Kasza pęczak 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Ogórek kiszony 60 g

Pieczywo (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

27 września 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

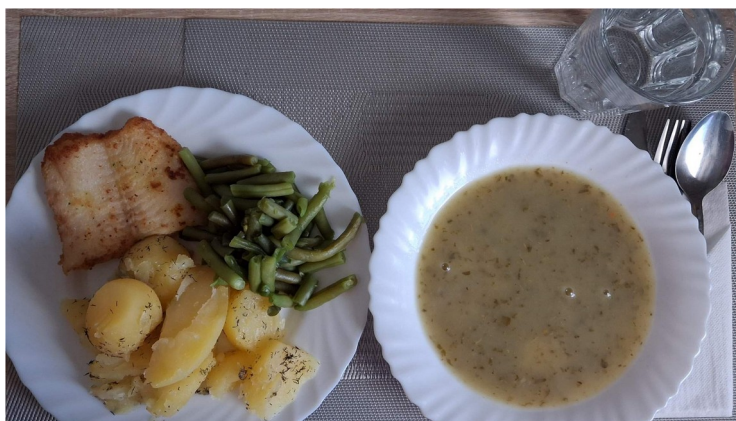
Szczawiowa 300 ml **gluten, seler,por,mleko**

Ryba duszona 100 **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**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczycwo (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 21,9 g, Bł: 31,4 g

28 września 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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

Fasolowa 300 ml **gluten, seler**

Pulpeciki w sosie koperkowym 140 g **seler,gluten**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka gotowana 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,

29 września 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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

Bitka duszona 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

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

Sałatka z kurczakiem 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:2249 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,