

## Jadłospis 30.09.2024 – 06.10.2024 - Dieta podstawowa

### 30 września 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**

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

Ser żółty 30 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



#### OBIAD

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

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **seler,gluten,**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2248 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, Kw.tłusz.nasy 25,2 g W: 297,2g w tym cukry 31,0 g, Bł:32,4 g

## 1 października 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



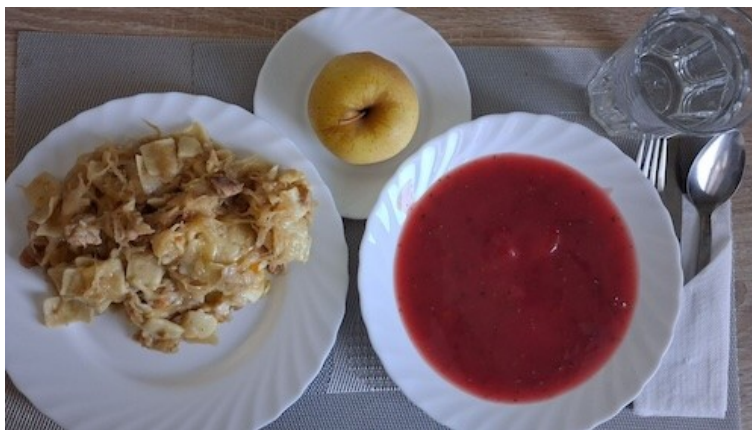
### OBIAD

Barszcz czerwony 300 ml **gluten, seler**

Łazanki z mięsem i kapustą 400 g **gluten,jajka**

Jabłko pieczone 150 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Sałata 10 g

Pieczywo (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.tuszn.nasy 28,8 g W:340,7 g w tym cukry 29,2g, Bł: 31,9g,

## 2 października 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 50 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**

Kotlet schabowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kapusta zasmażana 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**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### KALORIE

E: 2261 kcal, B: 101,9 g T; 98,4 g Kw.Tł.nasy 27,6 g, W:305,4 g w tym cukry 28,6 g Bł: 31,9 g

## 3 października 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Manna 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 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

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

Kasza jęczmienna 250 g **gluten,**

Sur z buraka i jabłka 80 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

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2212 kcal, B:74,9 g T: 68,3 g Kw.Tł.nasy 26,9 g W:322,8 g w tym cukry 29,6 g Bł: 31,5 g

## 4 października 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



### OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Golonko wieprzowe 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2184 kcal, B: 106,7 g, T: 65,6 g, Kw.Tł.nasy 27,14 g W: 308,1 g w tym cukry 26,1g, Bł:31,8g

## 5 października 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zupa biała 300 ml **gluten, seler,mleko**

Zrazy wieprzowe w sosie 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Sałatka z czerwoną fasolą 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2246 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 27,4 g, W:311,1 g w tym cukry 28,4 g, Bł: 31,3 g,

## 6 października 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 100 g **seler.gorczyca**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

### OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml **gluten, seler,**

Udka duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2215 kcal, B;106,6 g, T: 60,3 g, Kw.Tł.nasy 26,5 g W:356,8 g w tym cukry 28,5 g Bł:31,4 g