

## Jadłospis 07.10.2024 – 13.10.2024 - Dieta podstawowa

### 7 października 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

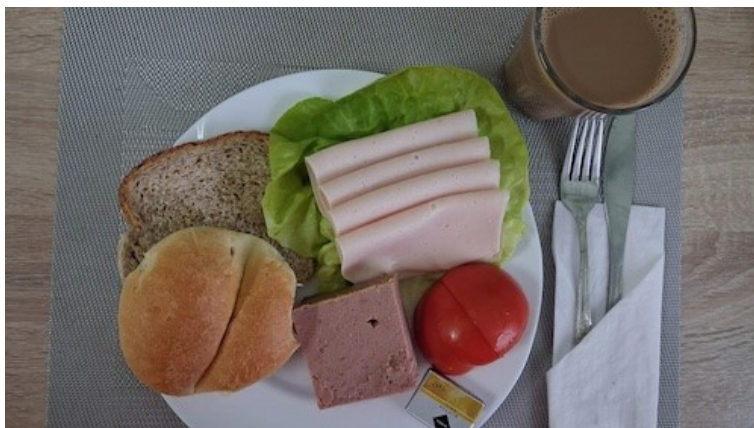
Paszтет 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



#### OBIAD

Ogórkowa 300 ml **gluten,seler,mleko**

Pulpet w sosie potrawkowym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty pekińskiej 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Ser żółty 30 g **mleko**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E:2241 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 27,7 g W:315,1 g w tym cukry 29,6g, Bł: 31,6 g,

## 8 października 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **,mleko**

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

Parówka 80 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ogórek 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Jarzynowa 300 **gluten, seler,mleko**

Pierogi leniwe 200 g **gluten, mleko**

Surówka z marchewki i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2233 kcal, B91,9g, T:92,6 g, Kw.Tł.nasy 28,7g, W: 314,6 g w tym cukry 29,1 g, Bł:32,4 g

## 9 października 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Filet z kurczaka w jarzynach 200 g **gluten,**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2243 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, Kw.Tł.nasy 29,42g W: 297,2g w tym cukry 26,1 g, Bł:32,1 g

## 10 października 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler**

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

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2249 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, Kw.Tł.nasy 24,70gW:340,7 g w tym cukry 27,8 g, Bł: 32,4 g,

## 11 października 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 **mleko,gluten**

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

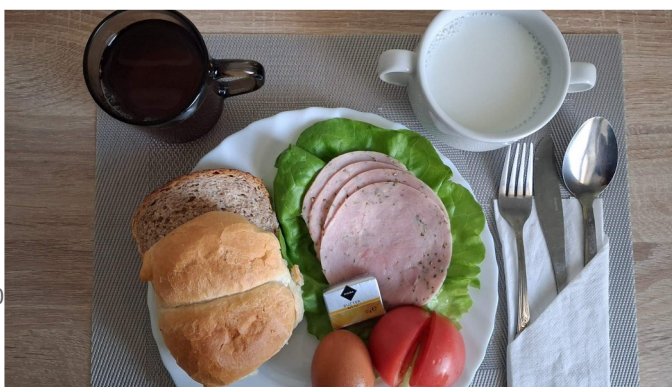
Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



### OBIAD

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

Kotlet rybny 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

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2221 kcal, B:91,9 g, T: 80,8 g, Kw.Tł.nasy 25,17 g W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, BŁ: 30,8 g

## 12 października 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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 g

Herbata 250 Cukier 10 g

### OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler,**

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 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: 31,7 g,

## 13 października 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70g **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 devolaj duszony 120 g **gluten,seler,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 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**

Salata 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 31,5 g BŁ: 31,3 g,