

Jadłospis 14.10.2024 – 20.10.2024 - Dieta podstawowa

14 października 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Szynka duszona w sosie chrzanowym 140 g **gluten,mleko**

Kasza jęczmienna 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E:2245 kcal, B: 82,7 g T;78,4 g Kw.Tł.nasy 27,24 g, W:288 g w tym cukry 18,6 g Bł: 31,8 g

15 października 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

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

Galaretką drobiowa 100 g **gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Spaghetti bolognese 400 g **seler,por, gluten,mleko**

Jabłko pieczone 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) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2247 kcal, B:84,7 g T: 80,8 g Kw.Tł.nasy 27,40 g W: 329,2g w tym cukry 29,7 g Bł: 32,4g

16 października 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Gulasz wieprzowy 200 g **gluten,**

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2243 kcal, B: 101,9 g T; 98,4 g KW Tł. nasy 31,16 g, W:305,4 g w tym cukry 27,1 g Bł: 32,1g

17 października 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Paszтет 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

Fasolowa 300 **gluten, seler,mleko**

Filet w sosie potrawkowym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, KW Tł. nasy 26,40 g W: 297,2g w tym cukry 28,4 g, Bł:31,4 g

18 października 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Salata 10 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Neapolitanka 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

Szynka z piersi kurczaka 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:2291 kcal, B:91,9 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 310,7 g w tym cukry 27,9 g, BŁ: 32 g

19 października 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser żółty 40 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

Szczawiowa 300 ml **gluten,seler,**

Udko pieczone 240 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka z buraka i szynki 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2238 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:315,1 g w tym cukry 27,4g, Bł: 31,7 g,

20 października 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Filet zapiekany 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 250 Cukier 10 g

OBIAD

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

Kotlet schabowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kapusta zasmażana 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Sałata 10 g

Jabłko 150 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2284 kcal, B;106,6 g, T: 60,3 g,Kw.Tł.nasy 27,45 g W:268,4 g w tym cukry 38,5 g Bł:31,4 g