

Jadłospis 21.10.2024 – 27.10.2024 - Dieta podstawowa

21 października 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler**

Pulpet w sosie koperkowym 150 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 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**

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2276 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 23,60 g, W:311,1 g w tym cukry 38,8 g, Bł: 31,3 g,

22 października 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz czerwony 300 ml **gluten, seler**

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

Kasza jęczmienna 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2241 kcal, B;106,6 g, T: 60,3 g, KW Tł. nasy 27,6 g W:356,8 g w tym cukry 26,1 g Bł:30,9 g

23 października 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Ogonówka 50

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

Galaretką drobiowa 100

g **gluten,gorczyca),seler**

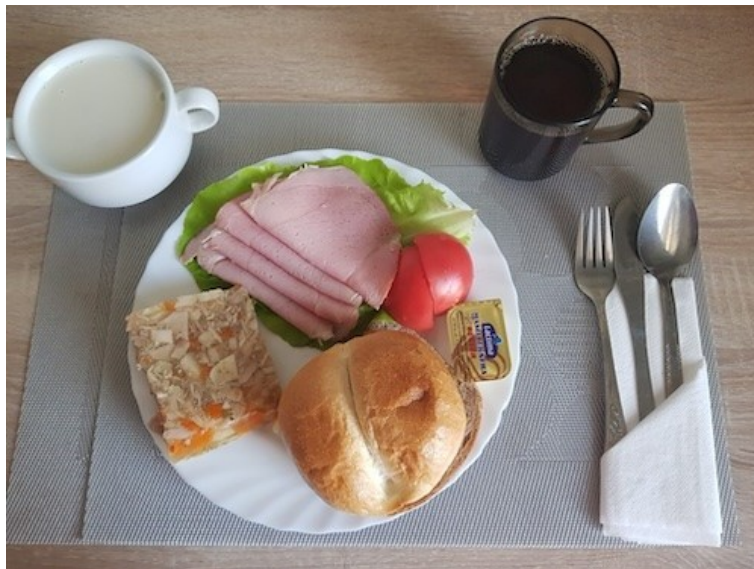
Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150

masło **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,seler**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2241 kcal, B:96,6 g, T: 60,3 g, KW tł.nasy 26,46 g W:356,8 g w tym cukry 26,9 g Bł:31,4 g

24 października 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa pieczona z cebulą 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2192 kcal, B;94,8 g, T: 61,7 g, KW.tł.nasy25,89 g W:348,1 g w tym cukry 27,3 g BŁ:31,8 g,

25 października 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Ryba pieczona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Filet zapiekany 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko,**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2184kcal, B: 106,7 g, T: 65,6 g, KW tł.nasy 30,10g W: 312,6 g w tym cukry 26,7 g, BŁ: 30,8g

26 października 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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

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

Pieczeń w sosie własnym 140 g **gluten,jajko**

Kasza gryczana 250

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2183 kcal, B:74,9 g T: 68,3 g KW tł.nasy 30,0 g W:322,8 g w tym cukry 27,3 g Bł: 31,3 g

27 października 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z rzodkiewką 50 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 devolaj duszony 120 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2208 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, KW tł.nasy 26,20 g W:315,1 g w tym cukry 29,7 g, BŁ: 31,2 g