

Jadłospis 28.10.2024 – 03.11.2024 - Dieta podstawowa

28 października 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

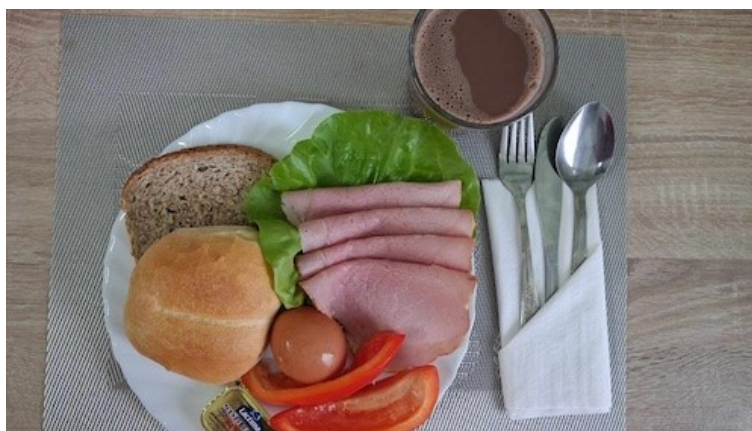
Jajko

Papryka 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 **gluten, seler,mleko**

Schab po węgiersku 250 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2214 kcal, B:94,4 g, T:82,4 g, KW tł.nasy 33,8 g W: 312,2 g w tym cukry 28,3 g, Bł:31,8 g

29 października 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler**

Gołąbek w sosie 120 g **gluten,jajko,mleko**

Ziemniaki 250 g

Jabłko pieczone 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2238 kcal, B:78,1 g, T: 86,0 g, KW tł.nasy 34,98 g, W:288,8 g w tym cukry 27,6 g BŁ:30,5 g

30 października 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Kiełbasa szynkowa 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 masło **mleko** 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz czerwony 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**

Serek waniliowy 50 g **mleko**

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

31 października 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

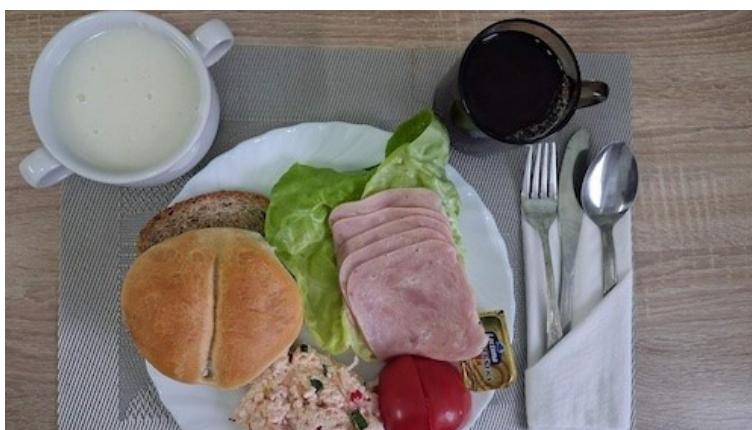
Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAŁ

Jarzynowa 300 ml **gluten,seler,por**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza pęczak 250 g

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:293,1g w tym cukry 29,6 g Bł: 31,5 g

1 listopada 2024 (piątek)

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

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

Filet z kurczaka panierowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jajko

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:291,1 g w tym cukry 28,4 g, Bł: 31,3 g,

2 listopada 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser żółty 30 mleko

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

Fasolowa 300 ml gluten, seler,por

Kotlet rybny100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 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,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 28,3g, BŁ:31,8g

3 listopada 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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:308,3 g w tym cukry 28,5 g Bł:31,4 g