

## Jadłospis 04.11.2024 – 10.11.2024 - Dieta podstawowa

### 4 listopada 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

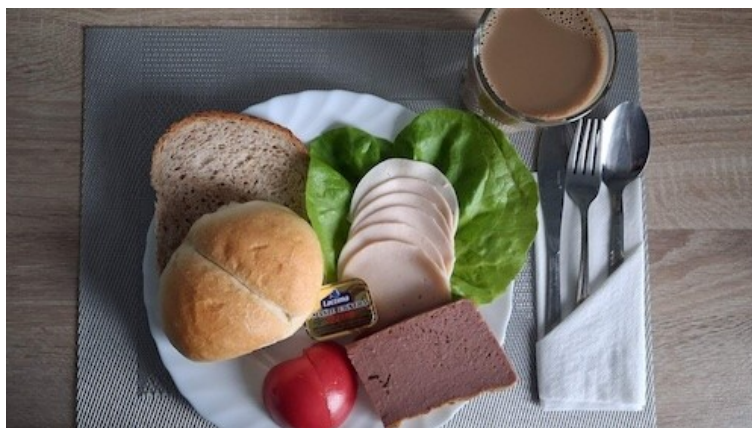
Paszтет 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



#### OBIAD

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

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

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Sałata 10 g

Pieczywo (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:301,5 g w tym cukry 28,6g, Bł: 31,6 g,

## 5 listopada 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Ogórek 60 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Szynka w sosie chrzanowym 140 g **gluten**

Kasza gryczana 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Salatka śledziowa 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2228 kcal, B91,9g, T:92,6 g, Kw.Tł.nasy 28,7g, W: 297,2 g w tym cukry 29,1 g, Bł:32,4 g

## 6 listopada 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



### OBIAD

Kapuśniak 300 ml **gluten, seler,mleko**

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2228 kcal, B;106,6 g, T: 60,3 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:314,8 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g



## 7 listopada 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Szczawiowa 300 ml **gluten, seler**

Zrazy zawijane w sosie 140 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Polędwica miodowa 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: 2218 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:311,1 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g,

## 8 listopada 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Tymbaliki w galarecie 100 g **gluten,gorczyca,jajka**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten,seler**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2284 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:305,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 32,7 g,

## 9 listopada 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Salatka 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

### OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler,por**

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

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Sur z warzyw mieszanych 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**

Dżem 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2249 kcal, B:91,9 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 310,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32 g

## 10 listopada 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 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 po szwajcarsku 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

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

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2242 kcal, B: 88,4 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:308,7 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g