

## Jadłospis 18.11.2024 – 24.11.2024 - Dieta podstawowa

### 18 listopada 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ryba w galarecie 100 g **gluten,gorczyca.seler**

Salata 10 g

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



#### OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Udka pieczone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E:2198 kcal, B;79,3 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:289,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 32,6 g,

## 19 listopada 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

Kiełbasa szynkowa 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 masło **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10 g



### OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,mleko**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Szynka wiśniowa 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:2214 kcal, B;79,3 g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,3 g BŁ: 31,7 g,

## 20 listopada 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**  
Ogonówka 50  
g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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**  
Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,seler**  
Ryż 250 g  
Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Sałatka z czerwoną fasolą 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
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:306,7 g w tym cukry 29,6 g BŁ:31,4 g

## 21 listopada 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**

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

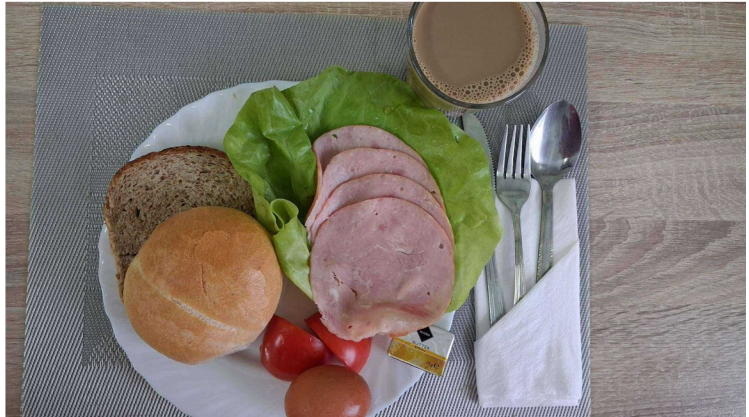
Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Ogórkowa 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Półdewica 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,

**22 listopada 2024 (piątek)**

### **ŚNIADANIE**

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Galaretką drobiowa 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**

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

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Warzywa gotowane 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:2241 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:305,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g

## 23 listopada 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### OBIAD

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

Pulpet w sosie pomidorowym 140 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Dżem 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2231 kcal, B:91,9 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 302,4 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32 g

## 24 listopada 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Jarzynowa 300 ml **gluten,seler**

Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,**

Kasza gryczana 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **gluten,gorczyca.seler**

Pomidor 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:303,4 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,