

## Jadłospis 02.12.2024 – 08.12.2024 - Dieta podstawowa

### 2 grudnia 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

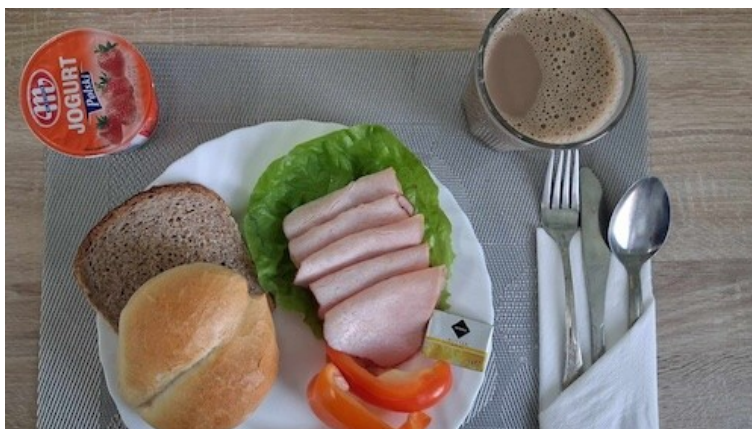
Jogurt owocowy 100 g **mleko**

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,**

Udko pieczone 240 g **gluten,**

Ziemiaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E:2198 kcal, B;90,7 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:289,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,2 g,

## 3 grudnia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

Kiełbasa krakowska 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

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

Filet zapiekany 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: 2218 kcal, B: 91,4 g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W: 280,6 g w tym cukry 29,3 g Bł: 31,7 g

## 4 grudnia 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



### OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w sosie śmietanowo-koperkowym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2214 kcal, B;106,6 g, T: 73,2 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:310,1 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

## 5 grudnia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

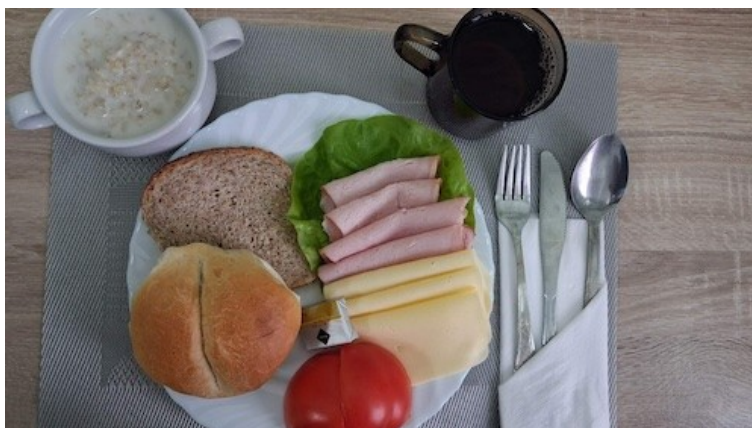
Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

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

Kasza gryczana 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Sałatka z burakiem i szynką 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2205 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:281,0 g w tym cukry 26,7 g, Bł: 31,3 g,

## 6 grudnia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

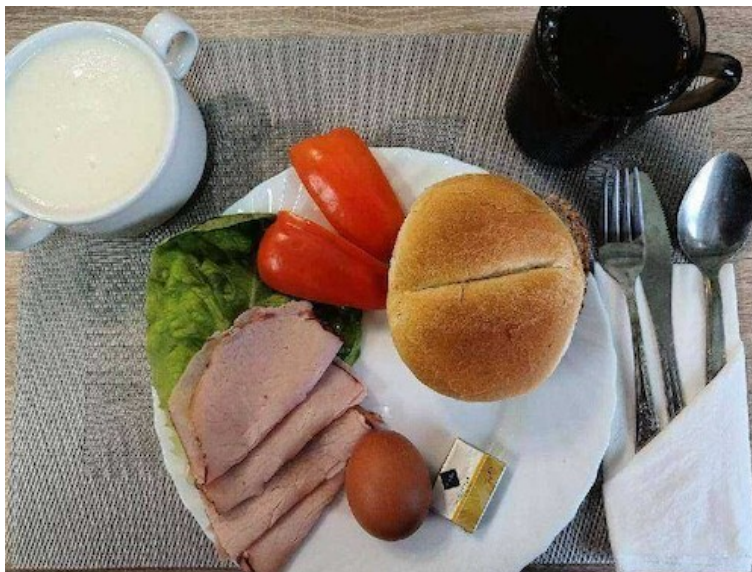
Jajko

Papryka 60 g

Salata 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,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kiszanej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2224 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:297,1 g w tym cukry 28,2 g BŁ: 32,7 g,

## 7 grudnia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### OBIAD

Szczawiowa 300 ml **gluten, seler,por**

Pulpet drobiowy duszony 100 **gluten,jajka mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2238 kcal, B:102,3 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 310,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32 g

## 8 grudnia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 100 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

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

Zrazy wieprzowe w sosie 120g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2218 kcal, B: 98,4 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:308,7 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g