

## Jadłospis 09.12.2024 – 15.12.2024 - Dieta podstawowa

### 9 grudnia 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Ser żółty 40 g **mleko**

Tymbaliki z szynki 100 g **,gorczyca,seler**

Sałata 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,**

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

Ryż 250 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E:2198 kcal, B;95,7 g, T: 88,6g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:290,1g w tym cukry 27,6 g Bł: 31,2 g,

## 10 grudnia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Sałatka jarzynowa 70 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

Grochowa 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 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 masło **mleko** 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2216 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

## 11 grudnia 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

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

Kotlet devolaj duszony 100 g  
**gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Kielbasa 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:306,7 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

## 12 grudnia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler**

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

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

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

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2214 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:307,1 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g,

## 13 grudnia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 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 z ryżem 300 ml **gluten,seler,mleko**

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:2243 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,

## 14 grudnia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 100 g **gluten,gorczyca.seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### OBIAD

Ogórkowa 300 ml **gluten, seler,por**

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Mandarynka 30 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2231 kcal, B:99,9 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 302,4 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32 g

## 15 grudnia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Filet zapiekany 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

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

Szynka duszona w sosie chrzanowym 140 g **gluten,**

Kasza gryczana 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2242 kcal, B: 90,2 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:303,4 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,