

Jadłospis 16.12.2024 – 22.12.2024 - Dieta podstawowa

16 grudnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Ogórek kiszony 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,**

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

Ziemniaki 250 g

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

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 masło **mleko** 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2232 kcal, B;89,3 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:302,7 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g,

17 grudnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz czerwony 300 ml **gluten, seler,**

Gołąbek w sosie pomidorowym 140 g **gluten, mleko**

Ziemniaki 250 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka wiśniowa 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:2214 kcal, B;79,3 g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,

18 grudnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Parówka 100 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka konserwowa 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;101,6 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

19 grudnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz biały 300 ml gluten, seler

Gulasz wieprzowy 250 g gluten

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa z cebulą 100 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Ser żółty 40 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) gluten 150g masło mleko10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2231 kcal, B: 102,7 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:307,1 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g,

20 grudnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Fasolowa 300 ml gluten,seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszonej 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,razowe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2243 kcal, B: 106,2 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:305,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g

21 grudnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Sałatka 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

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,por,mleko

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 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: 31,7 g

22 grudnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ogórkowa 300 ml gluten,seler,mleko

Zrazy zawijane w sosie 140 g gluten,

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa krakowska 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Ryba w galarecie 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:2244 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
