

## Jadłospis 23.12.2024 – 29.12.2024 – Dieta podstawowa

### 23 grudnia 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

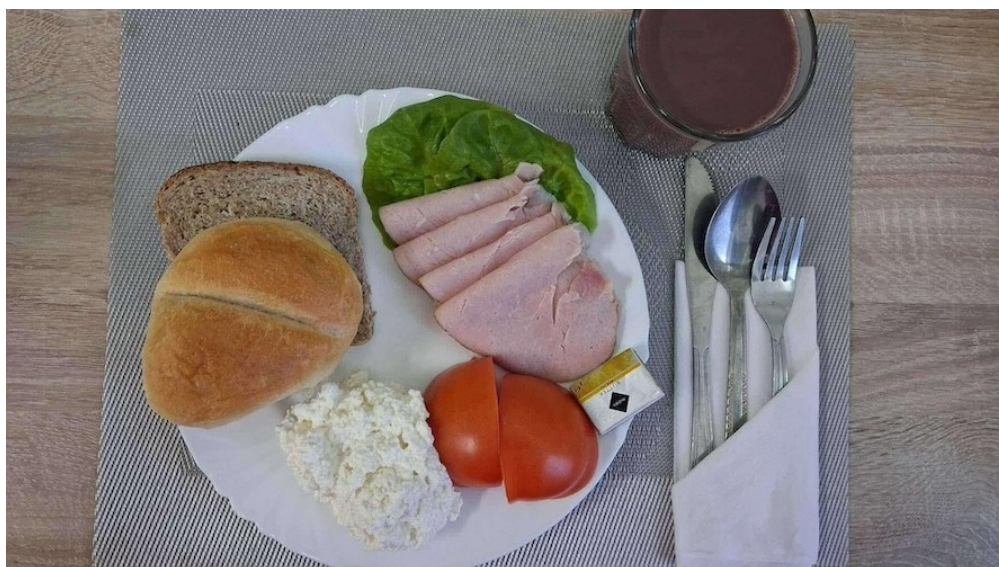
Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



#### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ryż 250 g

Warzywa got 100 g

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**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2229 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

---

## 24 grudnia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Pasta jajeczna 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser żółty 40 g

Ogórek kiszony 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



## **OBIAD**

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Łazanki z kapustą 400 g **gluten, jajka**

Herbata/woda 250 ml



## **KOLACJA**

Barszcz czerwony 250 ml **seler,**

Pierogi z kapustą i grzybami 100 g **gluten,**

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

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2214 kcal, B;79,3 g, T: 97,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,

---

## 25 grudnia 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Balaeron 40 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

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

Galaretka drobiowa 100 g gluten,gorczyca,seler

Ciasto 100 g gluten,jajka

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

### OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml gluten, seler,jajka

Bitka duszona w sosie cebulowym 140 g gluten,seler

Ziemniaki 250 g

Sur z kap pekińskiej 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Szynka wiejska 40 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Polędwica sopocka 30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

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

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2231 kcal, B;98,3 g, T: 90,1 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:306,7 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

---



## 26 grudnia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 40 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Polędwica sopocka 30 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

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

Ćwikła 20 g

Ciasto 100 g gluten,jajka

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler

Udka duszone 240 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Baleron 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Ser żółty 40 g

Sałata 10 g

Pieczyno (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:300,2 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 29,9 g,

---

## 27 grudnia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml mleko

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



## **OBIAD**

Jarzynowa 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**

Serek z koperkiem

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:80,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:305,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g

---

## 28 grudnia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Sałatka makaronowa z szynką 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**

Schab po cygańsku 250 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten,**

Sur z ogórka kiszzonego 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**

Dżem 20 g

Jabłko 150 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2231 kcal, B:97,9 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 302,4 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32 g

---

## 29 grudnia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Barszcz biały 300 ml gluten,seler

Kotlet devolaj duszony 120 g gluten,mleko,jajko

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Ser żółty 40 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2234 kcal, B: 99,7 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:303,4 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g