

## Jadłospis 30.12.2024 – 05.01.2025 - Dieta podstawowa

### 30 grudnia 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 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 potrawkowym 140 g **gluten,jajka,**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Salátka 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:2228 kcal, B;79,3 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:302,7 g w tym cukry 28,4 g BŁ: 31,7 g

---

## 31 grudnia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



### OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

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:2217 kcal, B;84,1 g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 30,8 g

---

## 1 stycznia 2025 (środa)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

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

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

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

Udka z kurczaka duszone 240 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2185 kcal, B89,7 g, T:84,7 g, KW tł.nasy 33,8 g W: 294,5 g w tym cukry 27,8 g, Bł:30,8 g

---

## 2 stycznia 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko

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

Parówka 100 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

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml gluten, seler,mleko

Szynka duszona w sosie chrzanowym 140 g gluten,

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Filet z kurczak zapiekany 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko



Papryka 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2245 kcal, B;78,1 g, T: 93,4 g, KW tł.nasy 36,5 g, W:288,8 g w tym cukry 31,9 g Bł:30,5 g

---

## 3 stycznia 2025 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



### OBIAD

Zupa ogórkowa 300 ml **gluten, seler,por,mleko**

Ryba pieczona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 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**

Pomidor 60 g

Mandarynka 30 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2178kcal, B: 106,7 g, T: 75,6g, KW tł.nasy 30,10g W: 308,1 g w tym cukry 29,6 g, Bł: 31,9 g

---

## 4 stycznia 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

Kiełbasa krakowska 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

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

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 **gluten**

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2191 kcal, B:87,9 g T: 78,4 g KW tł.nasy 30,0 g W:302,8 g w tym cukry 29,3 g Bł: 31,4 g

---

## 5 stycznia 2025 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **OBIAD**

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

Kotlet schabowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E:2208 kcal, B: 101,6 g, T:86,7g, KW tł.nasy 29,70 g W:301,7 g w tym cukry 28,6 g, BŁ: 31,2 g