

## Jadłospis 06.01.2025 – 12.01.2025 - Dieta podstawowa

### 6 stycznia 2025 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

#### OBIAD

Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **gluten,mleko**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

Łopatka z przyprawami 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2247 kcal, B;96,6 g, T: 75,3 g, KW tł.nasy 29,90 g W:291,2 g w tym cukry 28,7 g Bł:31,4 g

---

### 7 stycznia 2025 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

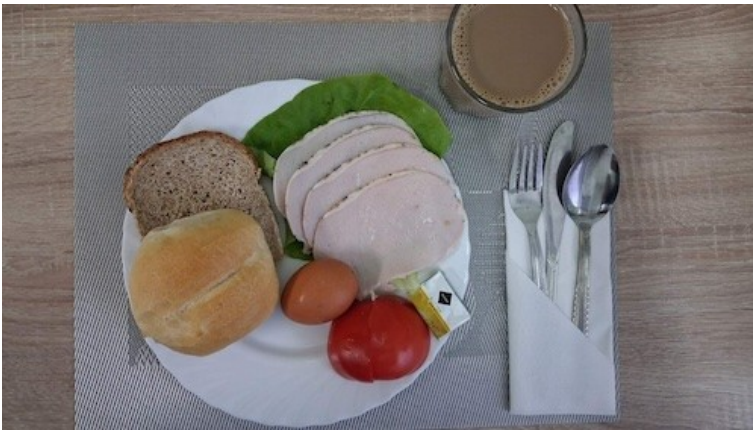
Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



## OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler,**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



## KOLACJA

Kiełbasa pieczona z cebulą 100 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:2192 kcal, B;94,8 g, T: 61,7 g, KW.tł.nasy29,3 g W:302,7 g w tym cukry 29,8 g Bł:31,8 g,

---

## 8 stycznia 2025 (środa)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

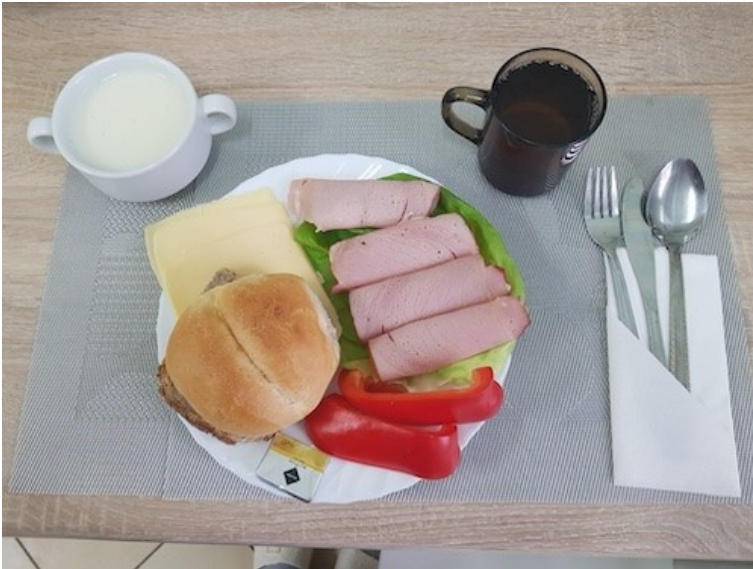
Ser żółty 40 g **mleko**

Papryka 60 g

Salata 10 g

Pieczyno (biale,razowe) **gluten** 150 maslo **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10 g



## **OBIAD**

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

Gołabki po cygańsku 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Mandarynka 30 g

Herbata/woda 250 ml



## **KOLACJA**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczyno (biale,razowe) **gluten** 150 maslo **mleko** 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2228 kcal, B;106,6 g, T: 80,6 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:314,8 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

---

## 9 stycznia 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Jogurt owocowy 130 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Szczawiowa 300 ml gluten, seler

Zrazy zawijane w sosie 140 g gluten,jajka

Kasza pęczak 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g mleko



Pomidor 60 g

Pieczywo (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:301,1 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g,

---

## 10 stycznia 2025 (piątek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Tymbaliki w galarecie 100 g **gluten,gorczyca,jajka**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten,seler**

Kotlet rybny 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



## KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2224 kcal, B: 93,7 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:294,7 g w tym cukry 28,2 g, BŁ: 32,7 g

---

## 11 stycznia 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,por**

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym140 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2249 kcal, B:91,9 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 302,6 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32 g

---

## 12 stycznia 2025 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **OBIAD**

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

Kotlet po szwajcarsku 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Sałatka z czerwoną fasolą 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E:2214 kcal, B: 88,4 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:308,7 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g