

Jadłospis 13.01.2025 – 19.01.2025 - Dieta podstawowa

13 stycznia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasztet domowy 50 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 ogórkowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Kotlet mielony w sosie pieczarkowym 140 g **gluten,jajka,**

Kasza gryczana 250 g

Warzywa got 100 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ogonówka 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:2241 kcal, B;79,3 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:289,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 32,6 g,

14 stycznia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

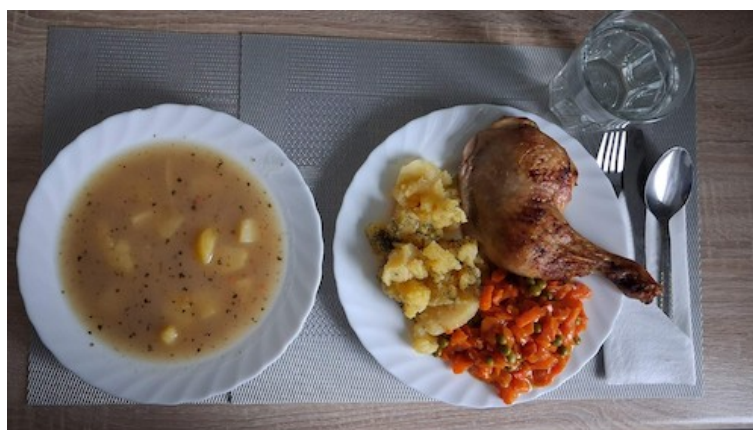
Barszcz biały 300 **gluten, seler,**

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

Ziemiaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczycwo (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

15 stycznia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

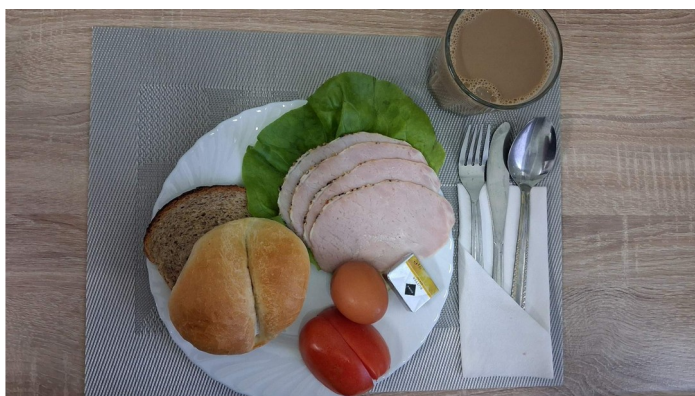
Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,**

Szynka w sosie chrzanowym 140 g **gluten**

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2214 kcal, B;106,6 g, T: 83,7 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:297,1 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

16 stycznia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **,mleko**

Polędwica sopocka 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

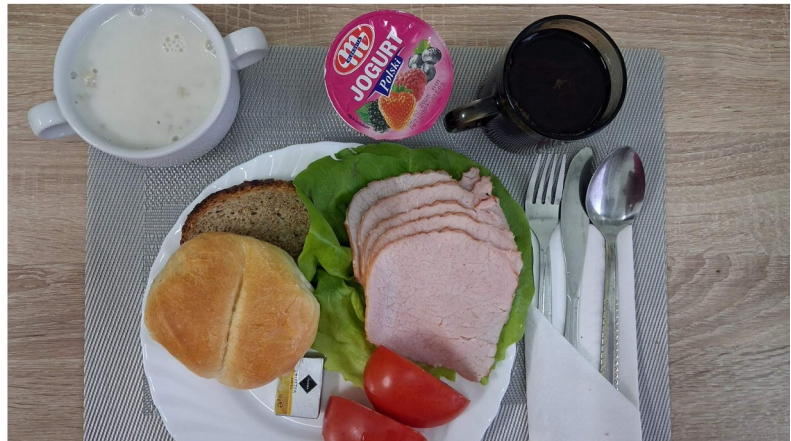
Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

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

Kompot owocowy 250 ml



KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),sele**

Makaronowa sałatka z szynką 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2205 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:281,0 g w tym cukry 26,7 g, Bł: 31,3 g,

17 stycznia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml
gluten,seler,mleko

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kiszonej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2224 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:287,2 g w tym cukry 28,2 g BŁ: 32,7 g,

18 stycznia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

Barszcz ukraiński 300 ml **gluten, seler,por**

Pulpet drobiowy duszony 100 **gluten,jajka mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salatka z kurczakiem 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2238 kcal, B:102,3 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 294,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32 g

19 stycznia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Zrazy wieprzowe w sosie 120g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka śledziowa 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:2218 kcal, B: 98,4 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:302,6 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g