

Jadłospis 20.01.2025 – 26.01.2025 - Dieta podstawowa

20 stycznia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Salata 10 g

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz biały 300 ml **gluten, seler,**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ogonówka 50

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2213kcal, B:95,7 g, T: 88,6g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:290,1g w tym cukry 27,6 g BŁ: 31,2 g

21 stycznia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

Ser żółty 40 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Galaretką z kurczaka 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 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**

Kotlet devolaj 100 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko 150 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2216 kcal, B;91,4 g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,3 g Bł: 31,7 g

22 stycznia 2025 (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

Pieczyno (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,**

Ziemiaki 250 g

Marchewka z groszkiem 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

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2228 kcal, B;101,6 g, T: 84,1 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:306,7 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

23 stycznia 2025 (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

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler**

Kotleciki drobiowe z papryką i natką 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa z cebulą 100

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

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

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

24 stycznia 2025 (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

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

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Fasolka szparagowa 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:2215 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

25 stycznia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka jarzynowa 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

Fasolowa 300 ml **gluten, seler,por,**

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 laktozą),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

Mandarynka 30 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2218 kcal, B:102,7 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 299,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 31,7 g

26 stycznia 2025 (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

Rosół 300 ml **gluten,seler,**

Zrazy zawijane w sosie 140 g **gluten,**

Kasza pęczak 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 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