

# Jadłospis 01.11.2023-05.11.2023 – dieta podstawowa

## 1 listopada 2023 (środa)

### ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 70 g mleko

Rzodkiew biała 100 g

Pieczyno (białe,bułka) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Barszcz biały 300 ml gluten,seler,por,mleko

Udło z kurczaka pieczone 100 g

Sos biały z natką z pietruszki 50 ml gluten,mleko

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Ser biały 70 g mleko

Ogórek 100 g

Pieczyno (białe,bułka) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2331 kcal, B:84,7 g T: 87,8 g KW.łł.nasy.43,66 g W:329,2 g w tym cukry 29,7 g Bł:30,4 g SÓL 6,8 g K: 3814 mg

---

## 2 listopada 2023 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Salceson 15g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Ogórek 100 g

Pieczyno (białe, bułka) gluten 150 masło mleko 15 Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zupa zacierkowa 300 ml gluten, seler,por,

Schab pieczony 100 g

Sos 50 ml gluten, seler,mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

Poledwica drobiowa 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Twarożek z koperkiem 70 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczywo (białe,,bułka) gluten 150 masło mleko 15

Herbata 250 Cukier 10

#### KALORIE

E: 2248 kcal, B: 82,7 g T, 95,6 g KW tł.nasy 39,76 g W:288.0 g w tym cukry 18,6 g BŁ: 24,5 g SÓL: 8,87 g K: 3006 mg

---

## 3 listopada 2023 (piątek)



#### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 mleko,gluten

Łopatka z przyprawami 40 g

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

Blok szynkowy z indyka 20 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jajko 1 szt

Rzodkiew biała 100 g

Pieczywo (białe,,bułka) gluten 150 masło mleko 15 g Herbata 250 Cukier 10

#### OBIAD

Zupa grochowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny pieczony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

Ser żółty 30 g mleko

Ser biały 70 g mleko

Salata 20 g

Pieczyno (białe,,bułka) gluten 150 masło mleko 15Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2473 kcal, B: 99,1 g, T: 106,4 g, KW. Tł.nasy.39,01 g, W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, Bł: 32,0 g SÓL; 7,18 g K: 3602 mg

---

## 4 listopada 2023 (sobota)

#### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 60 g

gluten.gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Jogurt owocowy 130 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczyno (białe,,bułka) gluten 150 masło mleko 15 g

Herbata 250 Cukier 10 g

#### OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml gluten. seler,mleko

Pulpet w sosie koperkowym 100 g gluten.jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kap 100 g

gluten.gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

Mielonka 60 g gluten.gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Twarożek z rzodkiewką 70 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczyno (białe,,bułka) gluten 150 masło mleko 15

Herbata 250ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2148 kcal, B:78,1 g, T: 86,0 g, KW tł.nasy 34,98 g, W:288,8 g w tym cukry 31,9 g Bł:24,8 g SÓL: 7,10 g, K: 3541 mg

---

## 5 listopada 2023 (niedziela)

#### ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 60 g gluten.gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Serek waniliowy 50 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczyno (białe,bułka) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml gluten,seler

Kotlet schabowy panierowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Kapusta zasmażana 100 g gluten,

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Ogórek 100 g

Pieczywo (białe,bułka) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2326 kcal, B: 88,4 g, T:84,9 g, KW tł.nasy 33,59 g, W:325,2 g w tym cukry 71,5 g Bł: 24,4 g, SÓL:6,73 g , K: 3192 mg