

Jadłospis 06.11.2023-12.11.2023 – dieta podstawowa

6 listopada 2023 (poniedziałek)



ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **,mleko**

Baleron 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser żółty 15 g **mleko**

Papryka 100 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Sos pietruszkowy 50 ml **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g
Sur z buraka z jabłkiem 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Krakowska drobiowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Twarożek ze szczypiorem 70 g **mleko**
Ogórek 100 g
Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2373 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, KW. Tł.nasy 39,86 g, W:340,7 g w tym cukry 64,4 g, Bł: 25,0 g, SÓL: 7,40 g, K: 3361 mg

7 listopada 2023 (wtorek)



ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Ogonówka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Sałatka jarzynowa 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Papryka 100 g
Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15
Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 **gluten, seler, mleko**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Sos biały 50 ml **gluten, mleko**

Ryż brązowy 250

Sur z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 60 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**

Serek waniliowy 70 g **mleko**

Pomidor 100 g

Pieczywo (białe, „bułka”) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2318 kcal, B:94,4 g, T:82,4 g, KW tł.nasy 33,88 g W: 332,2 g w tym cukry 37,2 g, Bł:34,8 g SÓL:7,30 g, K:36,59 mg

8 listopada 2023 (środa)



ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

Jajko gotowane

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

Rzodkiewka 30 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Gołąbek w sosie pomidorowym 140 g **mleko gluten**

Ziemniaki 250

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2091 kcal, B:74,9 g T: 68,3 g W:322,8 g w tym cukry 35,8 g Bł: 31,3 g

9 listopada 2023 (czwartek)



ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Ogórek 80 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150 masło **mleko** 10 Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Kotlet drobiowy pieczony 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2393 kcal, B: 101,9 g T; 98,4 g, W: 305,4 g w tym cukry 33,8 g BŁ: 30,8 g

10 listopada 2023 (piątek)



ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Papryka 80 g

Salata 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 w sosie greckim 150 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 80 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 70 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2146kcal, B: 106,7 g, T: 65,6 g, W: 308,1 g w tym cukry 35,4 g, BŁ: 29 g

11 listopada 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 70 g **mleko**

Pomidor 80 g

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**

Zrazy wieprzowe zawijane 120 g **gluten,mleko**

Kasza gryczana 100 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z rzodkiewką 60 g **mleko**

Pomidor 80 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2284 kcal, B;106,6 g, T: 60,3 g, W:356,8 g w tym cukry 38,5 g BŁ:31,4 g

12 listopada 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

Polędwica drobiowa 80 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Dżem 25 g

Pomidor 80 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**

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa krakowska 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Sałatka śledziowa 70 **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

Sałata 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2208 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, W:315,1 g w tym cukry 48,8 g, Bł: 25,6 g,