

Jadłospis 13.11.2023-19.11.2023 – dieta podstawowa

13 listopada 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zupa grochowa 300 ml **gluten, seler**

Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym
150 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2378 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g, W:311,1 g w tym cukry 38,8 g, Bł: 31,3 g,

14 listopada 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **,mleko**

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

Pasta z jaj 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ogórek 70 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 **gluten, seler,mleko**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2340 kcal, B91,9g, T:92,6 g, W: 314,6 g w tym cukry 29,1 g, Bł:31,4 g SÓL:7,05 g, K:2772 mg

15 listopada 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**
Galaretką drobiową 80 g **gluten,gorczyca,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

Zupa biała 300 ml **gluten,seler,por,mleko**
Schab duszony w sosie 140 g **mleko gluten**
Kasza jęczmienna 250
Sur z czerwonej kap 80
Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka mielona 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:2363 kcal, B:104,1 g T: 85,0 g KW.tł.nasy 36,33 g W: 321,2g w tym cukry 29,8 g Bł: 27,7 g SÓL:6,71 g ,

16 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**

Papryka 60 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,**

Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 140 g
gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Surówka z marchwi 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E:2261 kcal, B: 102,3 g T;77,6 g KW.tł.nasy 34,78 g, W:318,6 g w tym cukry 35,3 g Bł: 31,5 g SÓL:7,33 g,

17 listopada 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko gotowane

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,por**

Kotlet rybny pieczony 100 **gluten,jajka**

Ziemiaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2155 kcal, B:84,1 g, T: 72,9 g, KW.tł.nasy 25,55 g W: 314,8 g w tym cukry 32,2 g, BŁ: 36,9g SÓL;7,47 g,

18 listopada 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 70 g **mleko**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Barszcz biały300 ml **gluten, seler,mleko**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 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.nasy25,89 g W:340,1 g w tym cukry 48,5 g Bł:28,8 g, SÓL:6,11 g

19 listopada 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser twarogowy 60g **mleko**

Pasta rybna 70 g

Ogórek kiszony 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**

Udko w sosie potrawkowym 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka gotowana 100 **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 70 g **mleko**

Sałatka z czerwoną fasolą 70

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2384 kcal, B: 113,7 g, T:91,8g, KW.tł.nasy34,54 g W:302,5 g w tym cukry 31,6 g BŁ:28,1 g, SÓL: 8,41 g