

Jadłospis 20.11.2023 – 26.11.2023 - dieta podstawowa

20 listopada 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**
Łopatka z przyprawami 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

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler**
Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Bukiet warzyw 100 g
Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Polędwica miodowa 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**
Serek homogenizowany 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150g masło **mleko**10g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2163 kcal, B: 90,7 g, T: 82,7g, KW.tł.nasy 36,81 g W:286,6 g w tym cukry 32,8 g, Bł: 24,3 g, SÓL: 7,27 g

21 listopada 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml **mleko**

Pieczeń rzymska 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

Ogórek 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2317 kcal, B: 89,9 g, T:96 g, KW.tł.nasy 30,30g W: 302,8 g w tym cukry 34,2 g, BŁ:30,6 g SÓL:7,67 g,

22 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**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 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: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 , K:2765 mg

23 listopada 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,por,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Surówka z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Sałatka z czerwonej fasoli 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E:2384 kcal, B: 113,7 g T;91,8 g KW.ł.nasy 32,54 g, W:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł: 28,1 g SÓL:9,41 g, K:3692 mg

24 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 mleko

Papryka 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,razowe gluten 150 masło mleko 10 g

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Ogórkowa 300 ml gluten, seler,por,mleko

Ryba w sosie greckim 150 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ogonówka 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 10Herbata 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, K:4190 mg

25 listopada 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salátka 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 g

OBIAD

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

Pulpet w sosie koperkowym 100 g **gluten,mleko**

Kasza gryczana 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231 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 K:4044 mg

26 listopada 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 60g **mleko**

Rzodkiew biała 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 z groszkiem 100 **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 70 g **mleko**

Ogórek 60 g

Sałata 10 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: 9,41 g K: 3692 mg