

Jadłospis 27.11.2023 – 03.12.2023 - dieta podstawowa

27 listopada 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

Łopatka z przyprawami 60 g
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

Fasolowa 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Surówka z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek 70 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: 8,27 g K: 3676 mg

28 listopada 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml **,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

Szczawiowa 300 **gluten, seler,mleko**
Kurczak w jarzynach 250 g
Ryż brązowy 250 g
Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Golonko wieprzowe 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Sałatka śledziowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (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, K:3696 mg

29 listopada 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 **mleko**

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

Pasztet domowy 50 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ogórek 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Schab pieczony w sosie własnym 150 g **mleko gluten**

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 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 W: 321,2g w tym cukry 29,8 g Bł: 27,7 g

30 listopada 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 130 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**

Pulpet w sosie koperkowym 150 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Surówka z czerwonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 50 **mleko**

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, W:302,5 g w tym cukry 31,6 g BŁ: 28,1 g

1 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 **mleko,gluten**

Ser żółty 40 g **mleko**

Sałatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Sałata 20 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Kotlet z ryby 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Surówka z kiszzonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jajko 1 szt/os

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, W: 314,8 g w tym cukry 32,2 g, Bł: 36,9g

2 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 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 biały 300 ml **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z kap 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 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 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, W:340,1 g w tym cukry 48,5 g Bł:28,8 g,

3 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 60g 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 z makaronem 300 ml gluten,seler

Kotlet schabowy 100 g

Ziemniaki 250

Kapusta zasmażana 100 gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

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: 98,2 g, T:91,8g, W:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł:28,1 g,