

Jadłospis 04.12.2023 – 10.12.2023 - dieta podstawowa

4 grudnia 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 15 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler**

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

Kasza gryczana 250 g

Surówka z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 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, W:286,6 g w tym cukry 32,8 g, Bł: 24,3 g,

5 grudnia 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Ogórek 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Fasolowa 300 **gluten, seler,por**

Kotlet drobiowy pieczony 100 g

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta rybna 70 g

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: 93,2 g, T:90 g, W: 310,8 g w tym cukry 34,2 g, Bł:30,6 g

6 grudnia 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

Jajko gotowane

Szynka z piersi indyka 50

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

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

Szynka w sosie chrzanowym 140 g **mleko gluten**

Ziemniaki 250

Surówka z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Pieczeń kebab 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser biały 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: 2317 kcal, B: 89,9 g T: 92,0 g W: 302,8g w tym cukry 34,2 g Bł: 30,6 g

7 grudnia 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiejska 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,mleko**

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E:2340 kcal, B: 91,9 g T;92,6 g, W:314,6 g w tym cukry 29,1 g Bł: 31,4 g

8 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z koperkiem 70 **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Ryba w sosie greckim 150 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 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: 26,9g

9 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek topiony 40 g **mleko**

Sałata 10 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 140 g **gluten,jajka,mleko**

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 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:2317 kcal, B;89,9 g, T: 89,0 g, W:302,8 g w tym cukry 34,2 g Bł:30,6 g,

10 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser biały 50g **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**

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250

Sur z kap pekińskiej 100 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kielbasa krakowska 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

Pomidor 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:89,8g, W:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł:28,1 g,