

Jadłospis 11.12.2023 – 17.12.2023 - dieta podstawowa

11 grudnia 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Ogonówka 50 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

Szczawiowa 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Polędwica miodowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Salatka z czerwonej fasoli 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

KALORIE

E:2378 kcal, B: 105,3 g, T: 90,6g, W:311,1 g w tym cukry 38,8 g, Bł: 31,3 g,

12 grudnia 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml **mleko**

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

Galaretką drobiowa 80 g **gluten,gorczyca,seler**

Rzodkiew biała 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zupa biała na zakwasie 300 **gluten, seler,mleko**

Schab po węgiersku 250 g **gluten,jajka**

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopocka 50 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** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

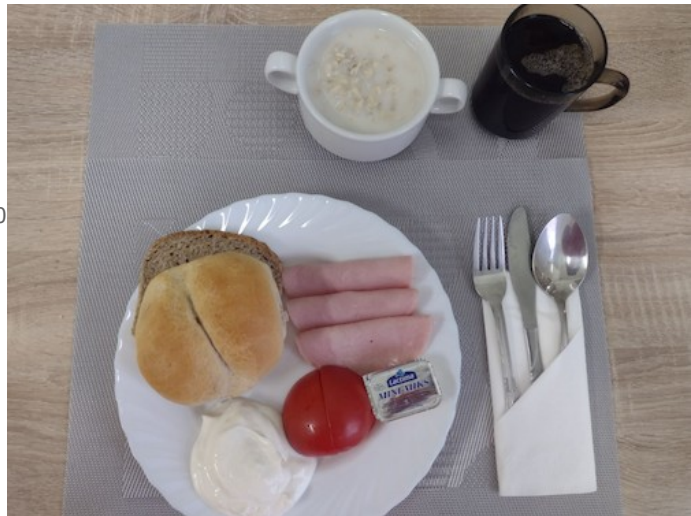
KALORIE

E: 2363 kcal, B: 104,1 g, T:85,0 g, W: 321,2g w tym cukry 29,8 g, Bł:27,7 g

13 grudnia 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**
Kiełbasa szynkowa 50
g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Serek waniliowy 70 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10
g
Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz biały 300 ml **gluten,seler,por,mleko**
Filet w sosie potrawkowym 140 g **mleko gluten**
Ziemniaki 250
Surówka z czerwonej kapusty 100 g
Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka z piersi indyka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Ser biały 60 g **mleko**
Papryka 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2331 kcal, B:84,7 g T: 87,8 g W: 329,2g w tym cukry 29,7 g Bł: 30,4 g

14 grudnia 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Kasza gryczana 250 g

Buraczki got 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E:2248 kcal, B: 82,7 g T;95,6 g, W:288 g w tym cukry 18,6 g Bł: 24,5 g

15 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Kotlet rybny pieczony 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszanej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ser żółty 40 g **mleko**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2473 kcal, B:91,9 g, T: 106,4 g, W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, Bł: 32 g

16 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler**

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 140 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2245 kcal, B;79,3 g, T: 87,1g, W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 24,2 g,

17 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50g **mleko**

Pomidor 60 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 duszone w sosie pietruszkowym 140 g **gluten,seler,mleko**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Jabłko 150 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2326 kcal, B: 88,4 g, T:84,9g, W:325,2 g w tym cukry 31,5 g Bł: 24,4 g,