

Jadłospis 18.12.2023 – 24.12.2023 - dieta podstawowa

18 grudnia 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ryż brązowy 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2373 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, W:340,7 g w tym cukry 34,4 g, Bł: 27 g,

19 grudnia 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Pasta rybna 70 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Ogórkowa 300 **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2232 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, W: 297,2g w tym cukry 37,4 g, Bł:27,5 g

20 grudnia 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 mleko

Jajko gotowane

Kiełbasa szynkowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe,razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten,seler,por,mleko

Gołąbek po cygańsku w sosie pomidorowym 140 g mleko gluten

Ziemniaki 250

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2091 kcal, B:74,9 g T: 68,3 g W:322,8 g w tym cukry 35,8 g Bł: 31,3 g

21 grudnia 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Kotlet drobiowy pieczony 100 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2393 kcal, B: 101,9 g T; 98,4 g, W:305,4 g w tym cukry 33,8 g BŁ: 30,8 g

22 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 mleko,gluten

Schab z majerankiem 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Twarożek z koperkiem 70 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Zupa ogórkowa 300 ml gluten, seler,por,mleko

Ryba pieczona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka konserwowa 80 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt naturalny 150 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2146kcal, B: 106,7 g, T: 65,6 g, W: 308,1 g w tym cukry 35,4 g, Bł: 29 g

23 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek topiony 40 g mleko

Papryka 60 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 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) gluten 150g masło mleko10g

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,

24 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ser żółty 40 **mleko**

Salatka śledziowa 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten,seler**

Łazanki z kapustą 300 **gluten,jajka**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Barszczyk czerwony 250 ml **seler**

Pierogi z kapustą i grzybami 100 g **gluten**

Ryba po grecku 140 g **gluten,selera**

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2189 kcal, B: 72,1 g, T:92,9g, W:295,1g w tym cukry 34 g, BŁ: 28,9 g