

Jadłospis 25.12.2023 – 31.12.2023 - dieta podstawowa

25 grudnia 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Baleron 40 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Szynka gotowana 20 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

Ćwikła 30 g

Ciasto 100 g **gluten,jajka**

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 kapusty pekińskiej 100 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 40 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Szynka konserwowa 40 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2487 kcal, B: 96 g, T:92,2g, W:342,3g w tym cukry 69,6 g, Bł: 25,7 g

26 grudnia 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 40 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Polędwica sopocka 20 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ciasto 100 g **gluten,jajka**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

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

Kotlet schabowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kapusta zasmażana 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Baleron 40 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Szynka konserwowa 20 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2284 kcal, B:106,6 g, T: 60,3 g, W:356,8 g w tym cukry 38,5 g Bł:31,4 g

27 grudnia 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 **mleko**

Papryka 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ryż brązowy 250

Sur z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek waniliowy 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2318 kcal, B94,4 g, T:82,4 g, KW tł.nasy 33,88 g W: 332,2 g w tym cukry 37,2 g, Bł:34,8 g

28 grudnia 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko**

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko 150 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15 g

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 **gluten**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2305 kcal, B:95,6 g, T: 87,5 g, KW tł.nasy 34,98 g, W:309,8 g w tym cukry 31,9 g Bł:32,4 g

29 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko,gluten**

Łopatka z przyprawami 40 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Blok szynkowy z indyka 20 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko 1 szt

Ogórek kiszony 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15 g

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Zupa grochowa 300 ml **gluten, seler,por,**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ser żółty 40 g **mleko**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2473 kcal, B: 99,1 g, T: 97,1 g, KW. Tł.nasy.39,01 g, W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, BŁ: 32,0 g

30 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Sos pietruszkowy 50 ml **gluten,mleko**

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2373 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, KW. Tł.nasy 39,86 g, W:340,7 g w tym cukry 64,4 g, BŁ: 38,4g

31 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,bułka) **gluten** 150 g masło **mleko** 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Barszcz biały 300 ml gluten,seler,por,mleko

Udko z kurczaka pieczone 140 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,bułka) **gluten** 150 g masło **mleko** 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2331 kcal, B:84,7 g T: 85,8 g KW.tł.nasy.43,66 g W:329,2 g w tym cukry 29,7 g Bł:30,4 g