

Jadłospis 01.01.2024 – 07.01.2024 - dieta podstawowa

1 stycznia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

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

Ćwikła 30 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml **gluten, seler,por,**

Schab pieczony 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Mandarynka 40 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2248 kcal, B: 82,7 g T; 92 g, KW tł.nasy 39,76 g W:300.0 g w tym cukry 25,6 g BŁ: 34,3 g

2 stycznia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz czerwony zabelany 300 **gluten, seler,mleko**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta rybna 70 g

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2340 kcal, B:91,9g, T:92,6 g, W: 314,6 g w tym cukry 29,1 g, Bł:34 g

3 stycznia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Bitka z szynki duszona 100 g **mleko gluten**

Ziemniaki 250

Surówka z jarzyn mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2363 kcal, B: 92,8 g T: 85,0 g KW.tł.nasy 30,33 g W: 321,2g w tym cukry 29,8 g Bł: 32,7 g

4 stycznia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Dżem 20 g

Pomidor 60 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**

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajko**

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kapusty i cebuli z olejem 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Salatka z kurczakiem i kukurydzą 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E:2264 kcal, B: 96,8 g T;83,6 g KW.tł.nasy 29,78 gW:318,6 g w tym cukry 35,3 g Bł: 33,5 g

5 stycznia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 70 **mleko**

Papryka 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2174 kcal, B:84,1 g, T: 72,9 g, KW.tł.nasy 25,55 g W: 314,8 g w tym cukry 32,2 g, Bł: 34,9g

6 stycznia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Ogórek kiszony 60 g

Jabłko 150 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Barszcz biały 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet w sosie pomidorowym 140 g gluten,mleko

Kasza gryczana 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka mielona 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) **gluten** 150 masło **mleko** 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2192 kcal, B;94,8 g, T: 61,7 g, KW.tł.nasy25,89 g W:340,1 g w tym cukry 48,5 g Bł:32,7g

7 stycznia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 60g **mleko**

Papryka 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 w sosie potrawkowym 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka z groszkiem 100 **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jajko gotowane

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2384 kcal, B: 105,7 g, T:86,8g,KW.tł.nasy30,54 g W:312,5 g w tym cukry 31,6 g BŁ:31,4 g