

## Jadłospis 08.01.2024 – 14.01.2024 - dieta podstawowa

### 8 stycznia 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

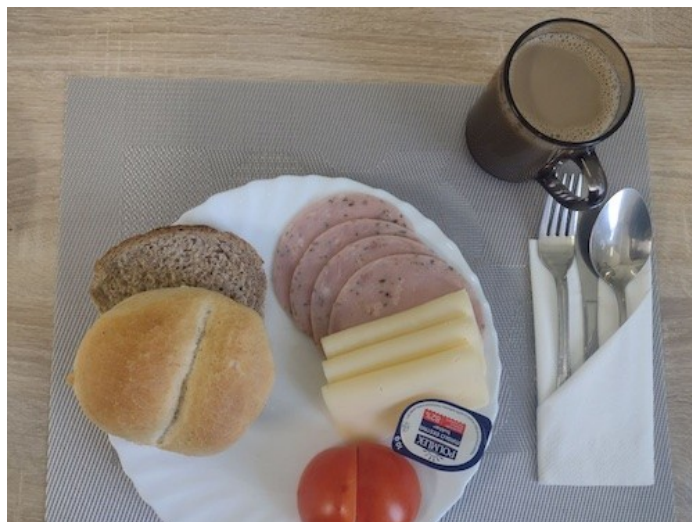
Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



#### OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 250 g

Surówka z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Papryka 60 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, KW.tł.nasy30,81 g W:286,6 g w tym cukry 32,8 g, Bł: 34,2 g

## 9 stycznia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Szczawiowa 300 **gluten, seler,mleko**

Schab po cygańsku 250 g

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z ogórka kiszzonego i cebuli z olejem 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2317 kcal, B: 89,9 g, T:92 g, KW.tł.nasy 30,30g W: 320,8 g w tym cukry 34,2 g, Bł.:30,6 g

## 10 stycznia 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

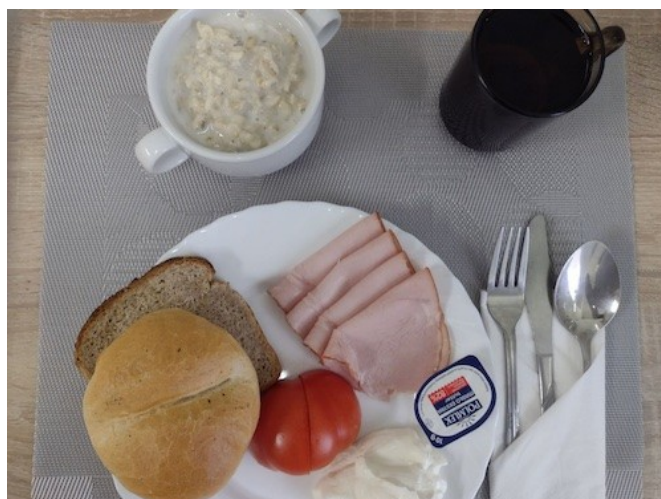
Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek waniliowy 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Filet w sosie śmietanowo – koperkowym 140 g **mleko gluten**

Ziemniaki 250 g

Surówka z marchwi i jabłka 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

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2371 kcal, B:84,7 g T: 80,8 g W: 329,2g w tym cukry 29,7 g Bł: 32,4g



## 11 stycznia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

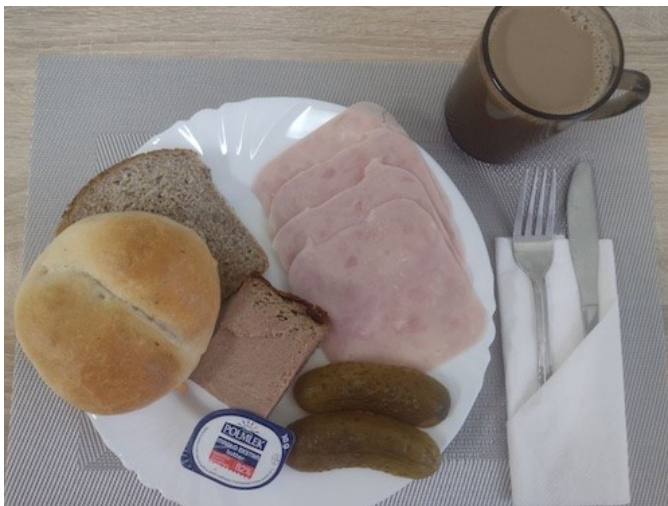
Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

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

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Schab pieczony w sosie 140 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 100

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

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Polędwica drobiowa 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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2248 kcal, B: 82,7 g T;78,4 g, W:288 g w tym cukry 18,6 g BŁ: 30,5 g

## 12 stycznia 2024 (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 ml Cukier 10 g



### 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**

Dżem 20 g

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: 80,8 g, W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, Bł: 32 g

## 13 stycznia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 30 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

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

Pomidor 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**

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

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Papryka 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: 32,6 g,

## 14 stycznia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Szynka wiejska 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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 pieczone w 140 g gluten,seler,mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kapusty 100 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 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: 31,3 g,