

Jadłospis 15.01.2024–21.01.2024 - dieta podstawowa

15 stycznia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta rybna 70 g

Pomidor 60 g

Pieczyno (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:32,1 g

16 stycznia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Ogórkowa 300 ml **gluten, seler**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 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: 31,9 g

17 stycznia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

Jajko gotowane

Szynka z piersi indyka 60

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

Pomidor 60 g

Salata 10 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**

Schab w sosie własnym 140 g **mleko gluten**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Jabłko 150 g

Pieczywo (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

18 stycznia 2024 (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

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Gulasz z żołądków 200 g **gluten,**

Kasza gryczana 250 g

Ogórek kiszony 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 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2393 kcal, B: 101,9 g T; 98,4 g, W:305,4 g w tym cukry 33,8 g Bł: 32,1g

19 stycznia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 g **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2173kcal, B: 106,7 g, T: 65,6 g, W: 308,1 g w tym cukry 35,4 g, Bł: 31,7 g

20 stycznia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 gluten, seler,mleko

Kotlet devolay z serem 100 g gluten,mleko

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 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:31,4 g

21 stycznia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml gluten, seler,

Kotlet schabowy 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Kapusta zasmażana 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 60 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