

Jadłospis 22.01.2024–28.01.2024 - dieta podstawowa

22 stycznia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zupa grochowa 300 ml **gluten, seler**

Pulpet w sosie koperkowym 150 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

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,

23 stycznia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz czerwony zabieleny 300 ml **gluten,seler**

Udka pieczone 140 g

Ziemniaki 250

Sur z kapusty pekińskiej 100

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

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Sałatka 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

KALORIE

E:2208 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, W:315,1 g w tym cukry 48,8 g, Bł: 32,7 g,

24 stycznia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

Galaretką drobiowa 80 g **gluten,gorczyca,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

Zupa biała 300 ml **gluten,seler,por,mleko**

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

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z czerwonej kap 80 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka konserwowa 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:104,1 g T: 85,0 g KW.tł.nasy 36,33 g W: 321,2g w tym cukry 29,8 g Bł: 32,4 g

25 stycznia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Kiełbasa na gorąco **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ćwikła

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Surówka z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E:2261 kcal, B: 102,3 g T;77,6 g KW.tł.nasy 34,78 g, W:318,6 g w tym cukry 35,3 g Bł: 31,5 g

26 stycznia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko gotowane

Papryka 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,por**

Kotlet rybny pieczony 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2155 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: 36,9g

27 stycznia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Kielbasa szynkowa 60 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

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet w sosie koperkowym 100 g gluten,mleko

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 60 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231 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:31,1

28 stycznia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser twarogowy 60g **mleko**

Ogórek kiszony 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 żywiecka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Sałatka śledziowa 70 **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:2384 kcal, B: 113,7 g, T:91,8g, KW.tł.nasy34,54 g W:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł:34,6 g,