

## Jadłospis 29.01.2024–04.02.2024 - dieta podstawowa

### 29 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**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



#### OBIAD

Barszcz biały 300 ml **gluten, seler,mleko**

Gołąbek po cygańsku 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E:2184 kcal, B: 90,7 g, T: 82,7g, KW.tł.nasy 36,81 g W:286,6 g w tym cukry 32,8 g, Bł: 31,2 g,

## 30 stycznia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,por**

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Surówka z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### KALORIE

E:2384 kcal, B: 113,7 g T;91,8 g KW.tł.nasy 32,54 g, W:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł: 33,2 g

## 31 stycznia 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

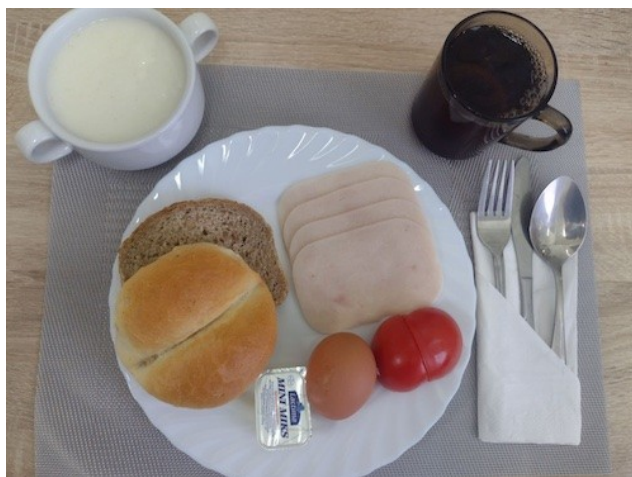
Jajko gotowane

Szynka z piersi indyka 50 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



### OBIAD

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

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

Ziemniaki 250

Surówka z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Ser biały 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2091 kcal, B:83,3 g T: 76,3g KW. Tł. nasy 29,33g W: 298,5 g w tym cukry 34,2 g Bł: 30,6 g

# 1 lutego 2024 (czwartek)

## ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



## OBIAD

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

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,mleko**

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml



## KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

## KALORIE

E:2138 kcal, B: 88,9 g T; 82,6 g KW. Tł. nasy 30,54 g, W:280, 6 g w tym cukry 20,1 g Bł: 31,4 g

## 2 lutego 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 60 **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



### OBIAD

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

Ryba w sosie greckim 150 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Ser żółty 30 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: 34,2 g

## 3 lutego 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Pasat jajeczna 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

### OBIAD

Grochowa 300 ml gluten, seler

Pieczeń rzyska w sosie własnym 140 g gluten,jajka,mleko

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

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,) **gluten** 150 masło **mleko** 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2317 kcal, B;89,9 g, T: 94,0 g, KW. Tł. nasy 34,81 g W:302,8 g w tym cukry 34,2 g Bł:30,6 g,

## 4 lutego 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Ser biały 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

Filet panierowany 100 g

Ziemniaki 250

Sur z czerwonej kap 100 gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

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

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2339 kcal, B: 113,7 g, T:87,0g, KW. Tł. nasy 30,54 g W:309,5 g w tym cukry 31,6 g Bł:31,8 g