

Jadłospis 05.02.2024-11.02.2024 - dieta podstawowa

5 lutego 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 15 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 ml **gluten, seler**

Pulpeciki wieprzowe w sosie 150 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2378 kcal, B: 105,3 g, T: 88,0g, KW. Tł. nasy 25,87 g W:322,1 g w tym cukry 38,8 g, Bł: 31,3 g,

6 lutego 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml **mleko**

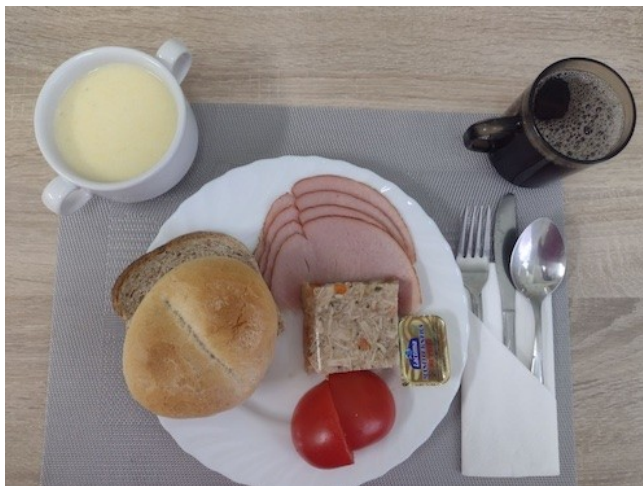
Szynka wieprzowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Galaretką 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

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

Bitka w sosie 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150g 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 30,30 g W: 321,2g w tym cukry 29,8 g, BŁ:31,7 g

7 lutego 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Kielbasa na gorąco **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser żółty 30 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Udko z kurczaka pieczone 100 g

Ziemniaki 250

Sur z kap pekińskiej 100

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2331 kcal, B:84,7 g T: 87,8 g KW.tł.nasy.43,66 g W:329,2 g w tym cukry 29,7 g Bł:30,4

8 lutego 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Salceson 15g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

Jabłko 150 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zupa zacierkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Schab pieczony 100 g

Sos 50 ml **gluten, seler,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

Pączek 60g



KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2548 kcal, B: 88,7 g T; 105,6 g, KW tł.nasy 42,56 g W:338.0 g w tym cukry 35,2 Bł: 32,4 g

9 lutego 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko,gluten**

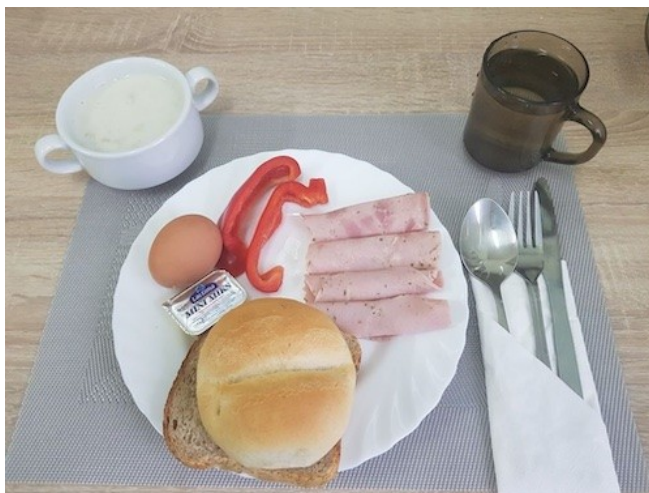
Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko 1 szt

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Zupa grochowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet rybny pieczony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ser żółty 30 g **mleko**

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2473 kcal, B: 99,1 g, T: 106,4 g, KW. Tł.nasy.39,01 g, W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, Bł: 33,4 g

10 lutego 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pulpet w sosie koperkowym 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kap 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,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2148 kcal, B;78,1 g, T: 86,0 g, KW tł.nasy 34,98 g, W:288,8 g w tym cukry 31,9 g Bł: 29,8 g

11 lutego 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml gluten,seler

Kotlet schabowy panierowany 100 g gluten, jajka

Ziemniaki 250

Kapusta zasmażana 100 g gluten,

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2326 kcal, B: 88,4 g, T:84,9 g, KW tł.nasy 33,59 g, W:325,2 g w tym cukry 71,5 g, Bł: 34,1 g