

## Jadłospis 12.02.2024-18.02.2024 - dieta podstawowa

### 12 lutego 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

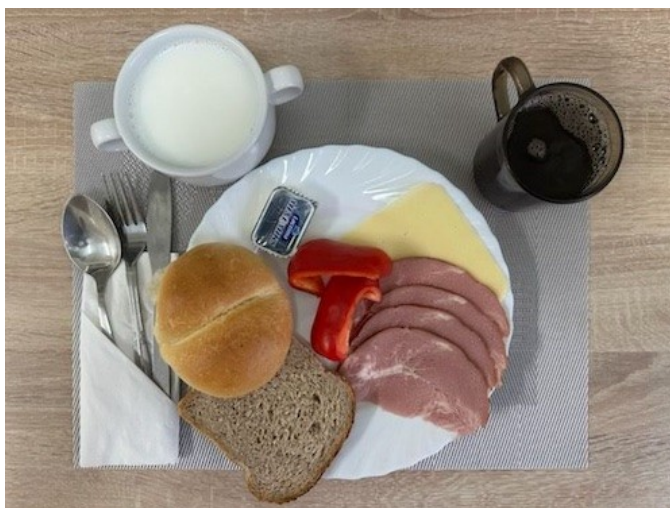
Baleron 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser żółty 15 g **mleko**

Papryka 60 g

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

10 Herbata 250 ml Cukier 10 g



#### OBIAD

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

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Sos pietruszkowy 50 ml **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Mandarynka 40 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2373 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, KW. Tł.nasy 39,86 g, W:340,7 g w tym cukry 64,4 g, Bł: 34,1 g

## 13 lutego 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Szczawiowa 300 **gluten, seler,mleko**

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 150 g

Ryż brązowy 250

Sur z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Serek waniliowy 60 g **mleko**

Sałata 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2318 kcal, B94,4 g, T:82,4 g, KW tł.nasy 33,88 g W: 332,2 g w tym cukry 37,2 g, Bł:34,8 g

## 14 lutego 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**  
Jajko gotowane  
Ser żółty 40 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Sałata 10 g  
Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150 g  
masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten,seler,por,mleko**  
Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**  
Ziemniaki 250  
Sur z kapusty kiszonej 100 g  
Jabłko 150 g  
Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Sałatka z czerwonej fasoli 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Ser biały 50 g **mleko**  
Dżem 20 g  
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: 29,7 g

## 15 lutego 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

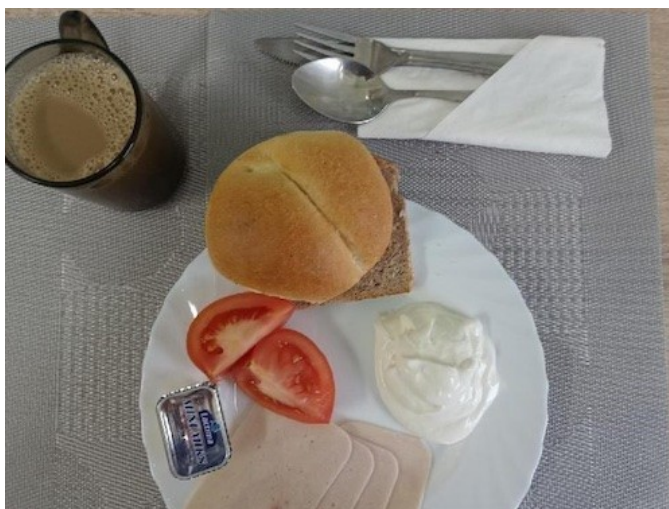
Szynka z piersią indyka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Filet z kurczaka panierowany 100 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Surówka z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (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: 31,8 g

## 16 lutego 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

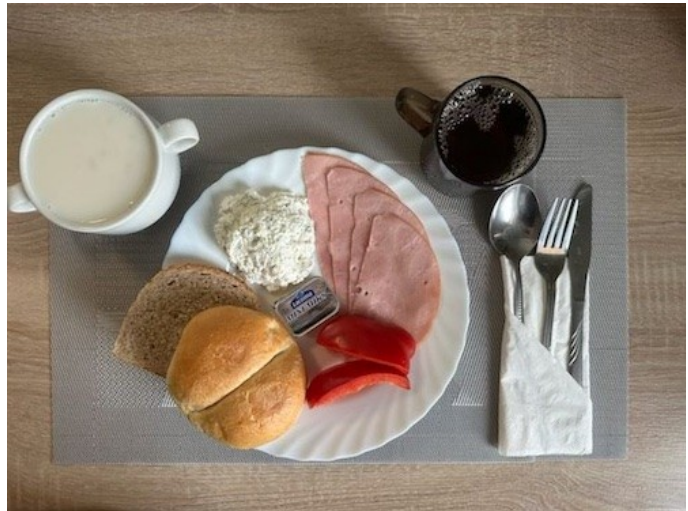
Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z koperkiem 50 **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



### OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Ogonówka 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.łł.nasy 25,55 g W: 314,8 g w tym cukry 32,2 g Bł: 31,6g

## 17 lutego 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 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

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet w sosie koperkowym 100 g gluten,mleko

Kasza gryczana 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 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: 71,7 g, KW.tł.nasy25,89 g W:340,1 g w tym cukry 48,5 g Bł:30,8 g

## 18 lutego 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50g mleko

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

Ser biały 50 g mleko

Ogórek kiszony 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:32,8 g