

Jadłospis 19.02.2024 – 25.02.2024 - dieta podstawowa

19 lutego 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

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 250 g

Surówka z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2163 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: 33,4g

20 lutego 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml **mleko**

Galaretką drobiową 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

Szczawiowa 300 **gluten, seler,mleko**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Sałatka śledziowa 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2317 kcal, B: 89,9 g, T:96 g, KW.tł.nasy 30,30g W: 302,8 g w tym cukry 34,2 g, BŁ:30,6g

21 lutego 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

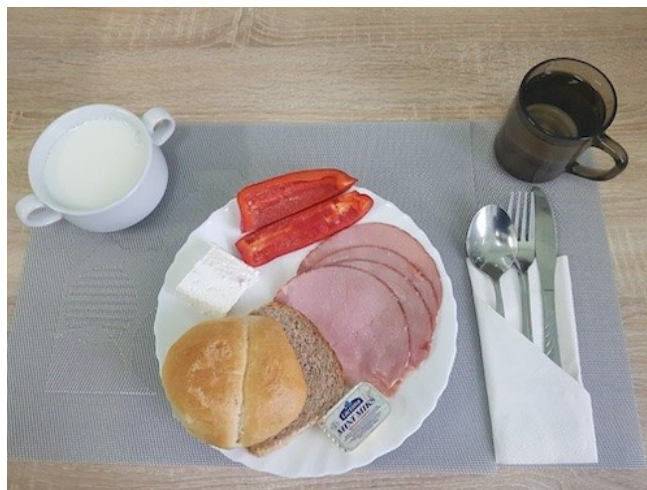
Baleron 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser biały 60 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Sos pietruszkowy 50 ml **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z kap pekińskiej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 15 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

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:31,6 g

22 lutego 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml mleko

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

Pasztet domowy 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 biały 300 gluten, seler,mleko

Gulasz z żołądków 200 g gluten,

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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

23 lutego 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko 1 szt

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Ryba pieczona 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: 97,4 g, KW. Tł.nasy.39,01 g, W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, BŁ: 33,4 g

24 lutego 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z rzodkiewką 50 **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 150 g

Ziemniaki 250

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka z buraczka i szynki 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 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

25 lutego 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

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

Udka pieczone 140 g

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

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

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: 78,7 g, KW.tł.nasy25,89 g W:340,1 g w tym cukry 48,5 g BŁ:30,8 g