

Jadłospis 26.02.2024 – 03.03.2024 - dieta podstawowa

26 lutego 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz czerwony 300 ml **gluten, seler**

Pulpet w sosie własnym 140 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorkiem 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: 96,0 g, W:302,8 g w tym cukry 34,2 g Bł:30,6 g,

27 lutego 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko gotowane

Sałata 10 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zupa biała na zakwasie 300 **gluten, seler,mleko**

Schab po węgiersku 250 g **gluten,jajka**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z ogórka kiszzonego i cebuli 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Sałatka z czerwoną fasolą 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: 2363 kcal, B: 104,1 g, T:87,2 g, W: 321,2g w tym cukry 29,8 g, Bł:31,7 g

28 lutego 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 mleko

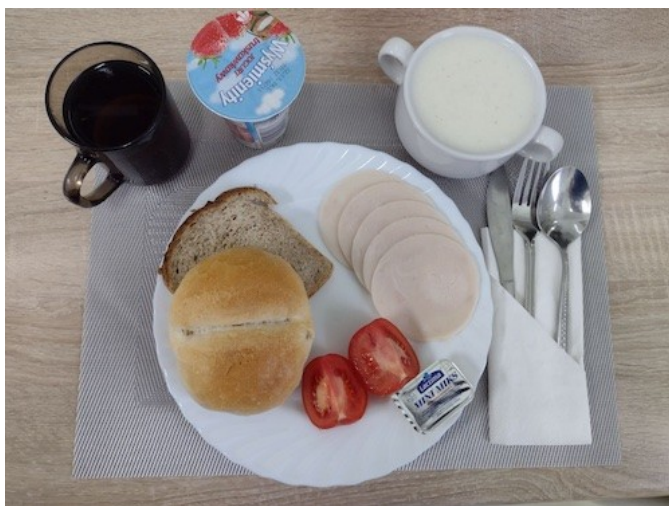
Szynka z piersi indyka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 130 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten,seler,por,mleko

Schab w sosie własnym 140 g mleko gluten

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g mleko

Jabłko 150 g

Pieczywo (białe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2091 kcal, B:74,9 g T: 68,3 g W:322,8 g w tym cukry 35,8 g Bł: 31,3 g

29 lutego 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Papryka 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Filet z kurczaka panierowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2393 kcal, B: 101,9 g T; 98,4 g, W:305,4 g w tym cukry 33,8 g Bł: 32,1g

1 marca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Fasolowa 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

Kielbasa szynkowa 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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2173kcal, B: 106,7 g, T: 65,6 g, W: 308,1 g w tym cukry 35,4 g, Bł: 31,7 g

2 marca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Kotlet devolay z serem 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2340 kcal, B91,9g, T:92,6 g, W: 314,6 g w tym cukry 29,1 g, Bł:31,4 g

3 marca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka z piersi indyka 30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Baleron 30 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

Rosół z makaronem 300 ml gluten, seler,

Kotlet schabowy 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Kapusta zasmażana 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Przysmak gajowego 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Twarożek z rzodkiewką 60 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2284 kcal, B;106,6 g, T: 60,3 g, W:356,8 g w tym cukry 38,5 g Bł:31,4 g