

## Jadłospis 04.03.2024 – 10.03.2024 - dieta podstawowa

### 4 marca 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



#### OBIAD

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

Pulpet w sosie koperkowym 150 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2378 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g, W:311,1 g w tym cukry 38,8 g, Bł: 31,3 g,

## 5 marca 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

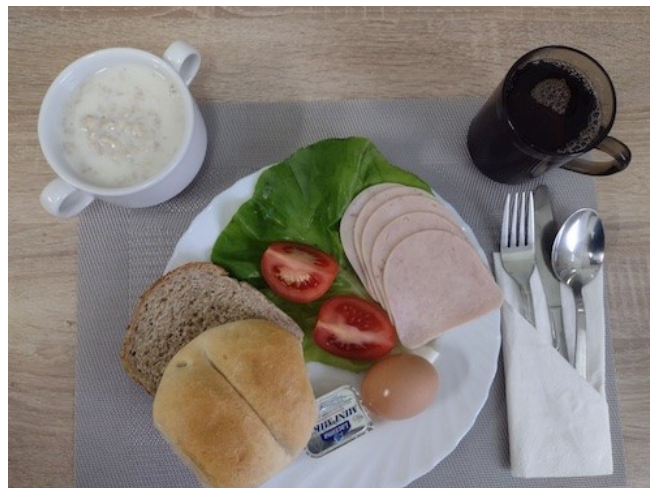
Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Barszcz biały 300 ml **gluten,seler**

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250

Sur z kapusty pekińskiej 100

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

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Pasta rybna 70 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2208 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, W:315,1 g w tym cukry 48,8 g, Bł: 32,7 g

## 6 marca 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Szynka w sosie chrzanowym 140 g **mleko gluten**

Ziemniaki 250

Surówka z czerwonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2363 kcal, B:92,8 g T: 85,0 g KW.tł.nasy 34,33 g W: 321,2g w tym cukry 29,8 g Bł: 30,7 g

## 7 marca 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**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym 140 g **gluten,jajko**

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Sałatka z kurczakiem i kukurydzą 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### KALORIE

E:2264 kcal, B: 96,8 g T;97,6 g KW.tł.nasy 34,78 g, W:318,6 g w tym cukry 35,3 g Bł: 33,5 g

## 8 marca 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 **mleko,gluten**  
Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Twarożek z koperkiem 70 **mleko**  
Papryka 60 g  
Sałata 10 g  
Pieczywo (białe,razowe **gluten** 150 masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 Cukier 10



### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,por,mleko**  
Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**  
Ziemniaki 250 g  
Brokuł 100 g  
Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Ser żółty 40 **mleko**  
Jogurt naturalny 150 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2174 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: 31,6g

## 9 marca 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

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

Ogórek kiszony 60 g

Jabłko 150 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

### OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Filet z kurczaka panierowany 100 g gluten,jajko

Ziemniaki 250 g

Sur z białej 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

Sałatka jarzynowa 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:2192 kcal, B;94,8 g, T: 61,7 g, KW.tł.nasy25,89 g W:340,1 g w tym cukry 48,5 g Bł:32,7g

## 10 marca 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 60g 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

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

Jajko gotowane

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2384 kcal, B: 99,7 g, T:91,8g, KW.tł.nasy34,54 g W:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł:31,4 g