

Jadłospis 11.03.2024 – 17.03.2024 - dieta podstawowa

11 marca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

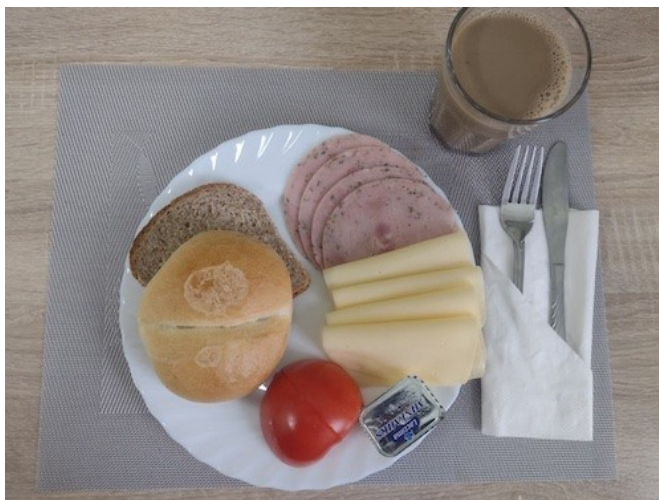
Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 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 60 g **mleko**

Papryka 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 33,81 g W:286,6 g w tym cukry 32,8 g, Bł: 34,2 g

12 marca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml **,mleko**
Kielbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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 czerwony 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:30,6 g

13 marca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 30 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

Salata 10 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**

Gołąbek po cygańsku 140 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka z piersi z indyka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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.36,7 g W:329,2 g w tym cukry 29,7 g Bł:30,4

14 marca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Gulasz z żołądków 200 g **gluten,**

Kasza gryczana 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Salatka z czerwonej fasoli 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2283 kcal, B: 82,7 g T; 97,69 g, KW tł.nasy 39,76 g W:297.0 g w tym cukry 18,6 g Bł: 32,4 g

15 marca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko,gluten**

Łopatka z przyprawami 60 g
gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 130 g

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Ogórkowa 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

16 marca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Grochowa 300 ml gluten, seler,

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

17 marca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Sałatka z buraka i szynki 70 gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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,