

Jadłospis 18.03.2024 – 24.03.2024 - dieta podstawowa

18 marca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **,mleko**

Baleron 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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 kapusty pekińskiej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko 150 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

19 marca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek waniliowy 60 g **mleko**

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

Marchewka z groszkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

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

20 marca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

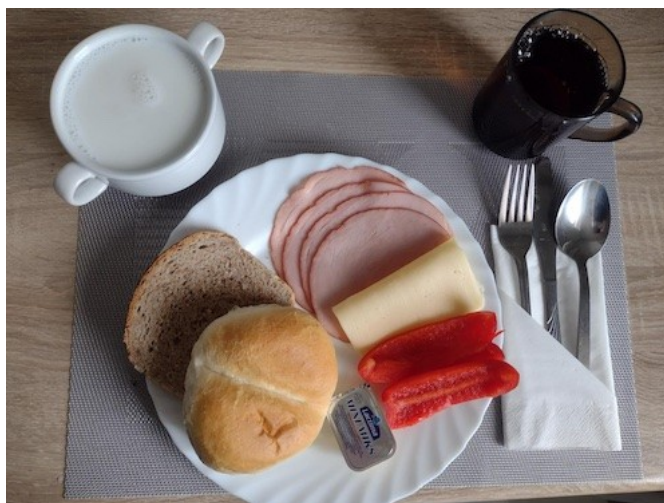
Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser żółty 15 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Kapuśniak 300 ml **gluten, seler**

Pulpeciki wieprzowe w sosie 150 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2378 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g,KW tł. nasy 32,8 g W:311,1 g w tym cukry 38,8 g, Bł: 31,3 g,

21 marca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

Galaretką drobiowa 80 g **gluten,gorczyca,seler**

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

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Udka pieczone 140 g

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g **mleko**

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 32,33 g W: 321,2g w tym cukry 29,8 g Bł: 29,7 g

22 marca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko gotowane

Papryka 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Ryba duszona 100g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 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.tł.nasy 28,90 g W: 314,8 g w tym cukry 32,2 g, Bł: 36,9g

23 marca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Szynka z piersi 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 g

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Grochowa 300 ml gluten, seler,mleko

Filet z kurczaka duszony 100 g gluten,mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 100 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 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: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:33,7 g

24 marca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Połudwica sopočka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Ser biały 50g mleko

Pomidor 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

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa krakowska 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

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

Jabłko 150 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. nasy31,9 g W:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł:32,3 g,