

## Jadłospis 25.03.2024 – 31.03.2024 - Dieta podstawowa

### 25 marca 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

Łopatka z przyprawami 40 g  
g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser żółty 40 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



#### OBIAD

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

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczycwo (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: 32,6g

## 26 marca 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

Jajko gotowane

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

Pomidor 60 g

Salata 10 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**

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

Kasza gryczana 250

Surówka z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2317 kcal, B:89,9 g T: 96,0 g KW.tł..nasy 29,7 gW: 302,8g w tym cukry 34,2 g Bł: 32,8 g

## 27 marca 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Kielbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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,**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kapusty 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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:2231 kcal, B;94,8 g, T: 61,7 g, Kws.tłu.nasy 32,2 g W:340,1 g w tym cukry 48,5 g Bł:31,4 g,

## 28 marca 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml **mleko**

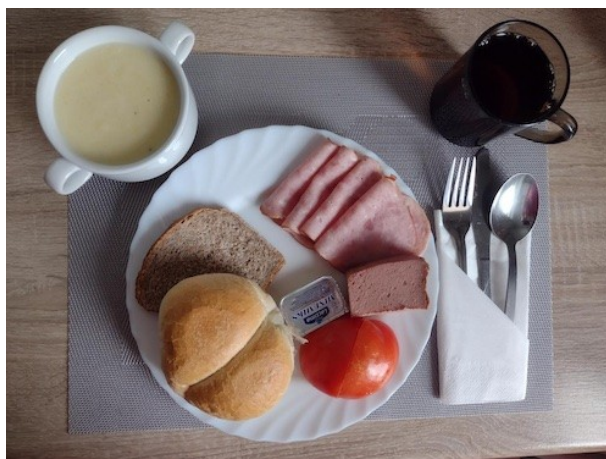
Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pasztet domowy 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



### OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 140 g **gluten,mleko**

Kasza gryczana 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Schab z majerankiem 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

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: 71,7 g, KW.tł.nasy25,89 g W:340,1 g w tym cukry 48,5 g BŁ:30,8 g



## 29 marca 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 **mleko**

Pasta jajeczka 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser żółty 40 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorkiem 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.łł.nasy 36,33 g W: 321,2g w tym cukry 29,8 g Bł: 31,8 g

## 30 marca 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Ser biały 70 g **mleko**

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten,seler**

Makaron z serem 300 **gluten,jajka,mleko**

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2189 kcal, B: 72,1 g, T:92,9g, KW.tł.nasy 29,4 g W:295,1g w tym cukry 34 g, Bł: 31,1 g

## 31 marca 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

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

Jajko

Pomidor 60 g

Ciasto 100 g gluten,jajko,mleko

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Żurek 300 ml gluten,seler,mleko

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250

Kapusta zasmażana 100 gluten

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

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

Ćwikła z chrzanem 50 g

Sałátka z kurczaka 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2384 kcal, B: 98,2 g, T:91,8g, KW.tł.nasy 27,7 gW:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł:33,7 g,