

# Jadłospis 01.04.2024 – 07.04.2024 - Dieta podstawowa

## 1 kwietnia 2024 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Szynka konserwowa 30 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Galaretką drobiowa 80 g **gorczyca,seler,gluten**  
Pomidor 60 g  
Ciasto 100 g **jajka,mleko,gluten**  
Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150g masło **mleko** 10g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Rosół 300 ml **gluten, seler,por**  
Udko pieczone 140 g  
Ziemniaki 250 g  
Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**  
Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Szynka wiejska 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Baleron 30 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Sałatka z jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
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 25,6 gW:286,6 g w tym cukry 32,8 g, Bł: 31,8 g,

## 2 kwietnia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kasza 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 g  
masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Fasolowa 300 **gluten, seler,**

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**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

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.:30,6g

## 3 kwietnia 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

Kiełbasa żywiecka

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Szczawiowa 300 **gluten, seler,por**

Kotlet drobiowy pieczony 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kap 100

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

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Pasta rybna 70 g

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,Kws.tłu.nasy 27,60 gW: 302,8 g w tym cukry 34,2 g, BŁ:30,6 g

## 4 kwietnia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml ,mleko

Łopatka z przyprawami 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Jajko

Sałata 10 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 **gluten**

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Sałatka z buraka i szynki 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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:85,0 g, Kws.tłu.nasy 27,8 g W: 321,2g w tym cukry 29,8 g, Bł:32,7 g

## 5 kwietnia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 50 **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



### OBIAD

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

Kotlet rybny pieczony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kap kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Ser żółty 30 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 25,55 g W: 314,8 g w tym cukry 32,2 g Bł: 31,6g

## 6 kwietnia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 80 g gorczyca,gluten,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Kapuśniak 300 ml gluten, seler,por,mleko

Filet z kurczaka panierowany 100 g gluten

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### KALORIE

E:2384 kcal, B: 113,7 g T;91,8 g KW.tł.nasy 32,54 g W:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł: 31,8 g

## 7 kwietnia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50g 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

Sur z warzyw mieszanych 100

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

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

Ogórek kiszony 60 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.nasy32,54 g W:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł:32,8 g