

## Jadłospis 08.04.2024 – 14.04.2024 - Dieta podstawowa

### 8 kwietnia 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 **mleko**

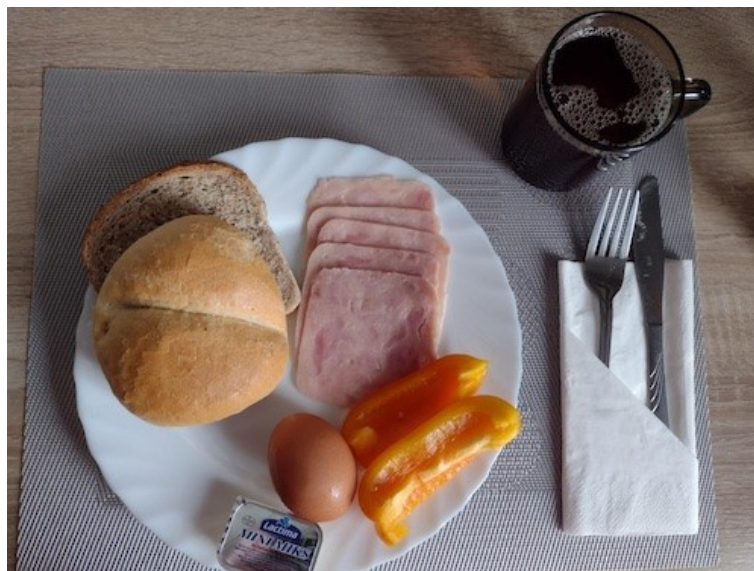
Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jajko

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



#### OBIAD

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

Szab pieczony w sosie własnym 150 g **mleko gluten**

Ziemniaki 250

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 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 27,6 g W: 321,2g w tym cukry 29,8 g Bł: 27,7 g

## 9 kwietnia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Sałatką ryżowa z szynką 70

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Surówka z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Ser biały 50 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 32,81 g W:286,6 g w tym cukry 32,8 g, Bł: 34,2 g

## 10 kwietnia 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

Filet z kurczaka w sosie 140 g **mleko gluten**

Ziemniaki 250

Surówka z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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 29,6 g W: 302,8g w tym cukry 34,2 g Bł: 30,6 g

## 11 kwietnia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Biała na zakwasie 300 ml **gluten, seler,por,**

Gulasz z żołądków 250 g **gluten,mleko**

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Sałatka jarzynowa 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### KALORIE

E:2340 kcal, B: 91,9 g T;92,6 g Kw.tł.nasy 34,2g, W:314,6 g w tym cukry 29,1 g BŁ: 31,4 g

## 12 kwietnia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 50 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



### OBIAD

Barszcz czerwony 300 ml **gluten, seler,por,mleko**

Ryba panierowana 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Łopatką z przyprawami 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.ł.nasy34,3 W: 314,8 g w tym cukry 32,2 g, Bł: 32,4g

## 13 kwietnia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

### OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń rzymaska w sosie pieczarkowym 140 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2317 kcal, B;89,9 g, T: 96,0 g,Kw.tłusz 26,7 g W:302,8 g w tym cukry 34,2 g BŁ:30,6 g,

## 14 kwietnia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jogurt owocowy 130g 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

Udka pieczone 140 g

Ziemniaki 250

Sur z kap pekińskiej 100 gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

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

Pomidor 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.tłusz.nasy 27,1 g W:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł:33,2 g,