

Jadłospis 15.04.2024 – 21.04.2024 - Dieta podstawowa

15 kwietnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Ser żółty 15 g mleko

Papryka 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 ml gluten, seler

Pulpet wieprzowy w sosie 150 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Poledwica 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

Pieczywo (białe,) gluten 150g masło mleko10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2378 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g, Kw.tłusz.nasy 25,6 g W:311,1 g w tym cukry 38,8 g, Bł: 33,6 g

16 kwietnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Papryka 60 g

Pieczywo (biale,razowe) **gluten** 150 g maslo **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo (biale,) **gluten** 150g maslo **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2363 kcal, B: 104,1 g, T:85,0 g, Kw.tłusz.nasy 25,7 g W: 321,2g w tym cukry 29,8 g, Bł:30,7 g

17 kwietnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Filet w sosie śmietanowo – koperkowym 140 g **mleko gluten**

Ziemniaki 250

Surówka z marchwi i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2371 kcal, B: 84,7 g T: 80,8 g Kw. tłuszcz. nasy 29,8 g W: 329,2g w tym cukry 29,7 g Bł: 32,4g

18 kwietnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Sałátka 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:2248 kcal, B: 82,7 g T;78,4 g Kw.tłusz.nasy 31,2 g, W:288 g w tym cukry 18,6 g Bł: 30,5 g

19 kwietnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Ogórek 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

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

Kotlet rybny pieczony 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ser żółty 40 g **mleko**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2473 kcal, B:91,9 g, T: 80,8 g, Kw.tłusz.nasy 28,6 g W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, Bł: 32 g

20 kwietnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Półdewica sopocka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Barszcz biały 300 ml **gluten, seler**

Szynka duszona w sosie chrzanowym 140 g **gluten,jajka,mleko**

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2245 kcal, B;79,3 g, T: 87,1g, Kw.tłusz.nasy 28,1 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 32,6 g,

21 kwietnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 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 ze schabu w sosie 140 g gluten,seler,mleko

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka z czerwoną fasolą 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2326 kcal, B: 88,4 g, T:84,9g, Kw.tłusz.nasz 27,4 g W:325,2 g w tym cukry 31,5 g Bł: 31,3 g,