

Jadłospis 22.04.2024 – 28.04.2024 - Dieta podstawowa

22 kwietnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Pieczarkowa 300 **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Golonko wieprzowe 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: 2232 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, Kw.tłusz.nasy 25,2 g W: 297,2g w tym cukry 37,4 g, Bł:31,1 g

23 kwietnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Ogórkowa 300 ml **gluten, seler**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Krakowska drobiowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2373 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, Kw.tłusz.nasy 28,8 g W:340,7 g w tym cukry 34,4 g, Bł: 31,9g,

24 kwietnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Sałatka jarzynowa 70 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

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pulpet w sosie koperkowym 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Schab z majerankiem 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: 71,7 g, KW.tł.nasy25,89 g W:340,1 g w tym cukry 48,5 g Bł:29,8 g

25 kwietnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml **mleko, gluten,**

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 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, KW.tł.nasy 27,23 g W:340,1 g w tym cukry 48,5 g Bł:31,8 g,

26 kwietnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

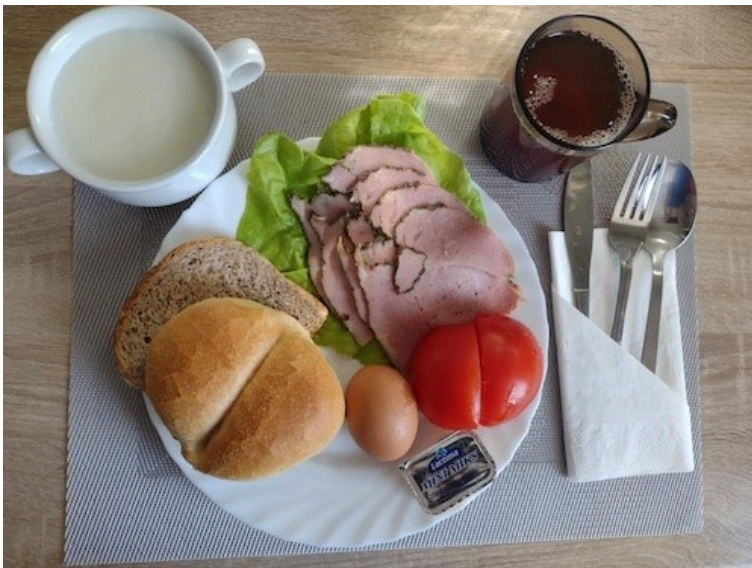
Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml
gluten,seler,por,mleko

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 30 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 36,33 g W: 321,2g w tym cukry 29,8 g Bł: 32,7 g

27 kwietnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler,por,**

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

Kasza gryczana 250 g

Surówka z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E:2261 kcal, B: 102,3 g T;77,6 g KW.tł.nasy 34,78 g, W:318,6 g w tym cukry 35,3 g Bł: 31,5 g

28 kwietnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

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**

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250

Warzywa got 100

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser żółty 30 g **mleko**

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.tł.nasy34,54 g W:302,5 g w tym cukry 31,6 g Bł:32,1 g,