

Jadłospis 06.05.2024-12.05.2024 - Dieta podstawowa

6 maja 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

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

Jogurt owocowy 130 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 140 g gluten,jajka,mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 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

Pomidor 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.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g

7 maja 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml ,mleko

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

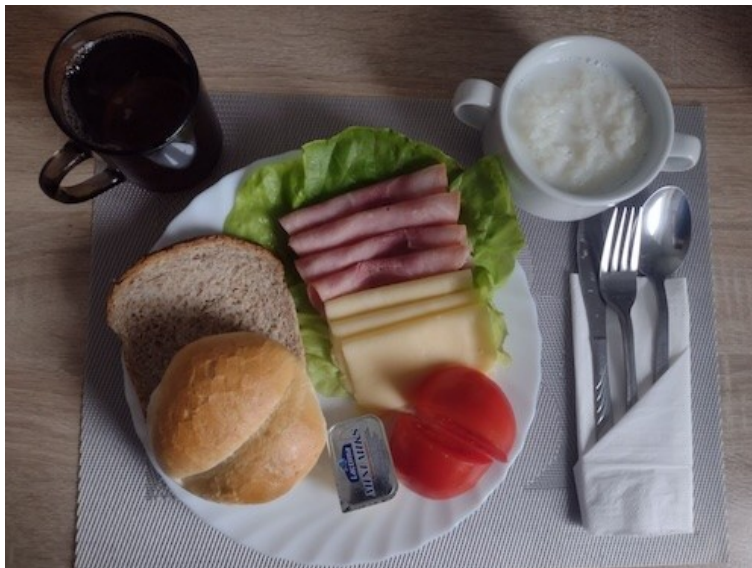
Ser żółty 30 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Kapuśniak 300 ml gluten, seler

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Ogórek kiszony 60 g

Pieczywo (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.Tł.nasy 29,4 g W:340,7 g w tym cukry 34,4 g, Bł: 31,7 g

8 maja 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

Ogonówka 50

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

Galaretką drobiowa 80

g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Ogórek świeży 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 Tł. nasy 26,40 g W: 297,2g w tym cukry 37,4 g, Bł:31,4 g

9 maja 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

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

Jajko

Papryka 60 g

Salata 10 g

Pieczyno (białe,razowe) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler,por,

Gulasz z żołądków 200 g gluten,

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe,razowe) gluten 150 masło mleko10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2393 kcal, B: 101,9 g T; 98,4 g KW Tł. nasy 31,16 g, W:305,4 g w tym cukry 33,8 g Bł: 32,1g

10 maja 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 mleko,gluten

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

Twarożek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10



OBIAD

Fasolowa 300 ml gluten, seler,por

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe,razowe) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2173kcal, B: 106,7 g, T: 65,6 g, KW Tł. nasy 25,20 g W: 308,1 g w tym cukry 35,4 g, Bł: 31,7g

11 maja 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Ogórek kiszony 60 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**

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2091 kcal, B:74,9 g T: 68,3 g KW Tł. nasy 30,32 g W:322,8 g w tym cukry 35,8 g Bł: 31,3 g

12 maja 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml gluten, seler

Zrazy wieprzowe zawijane 120 g gluten,mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Papryka 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2284 kcal, B;106,6 g, T: 60,3 g, KW Tł. nasy 25,6 g W:356,8 g w tym cukry 38,5 g Bł:33,4 g