

Jadłospis 17.06.2024 – 23.06.2024 Dieta podstawowa

17 czerwca 2024
(poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 gluten, seler,mleko

Schab po cygańsku 250 g seler,gluten,mleko

Kasza pęczak 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g gluten

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

18 czerwca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml **mleko**

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

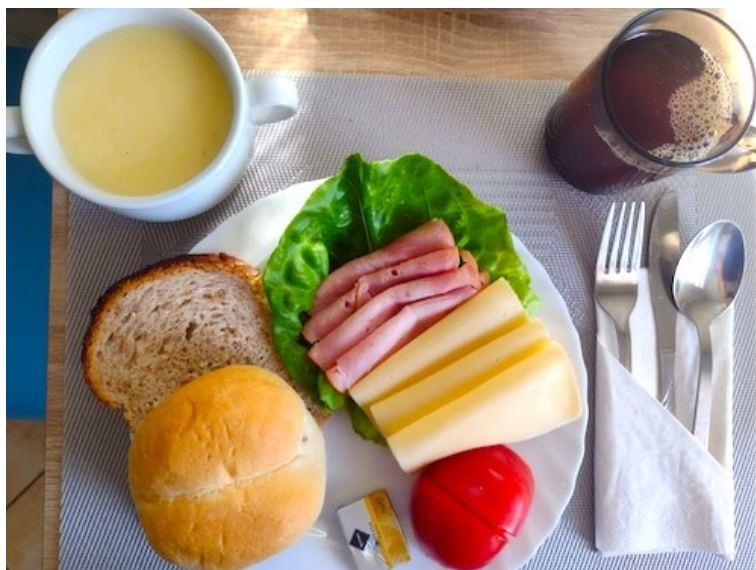
Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Kapuśniak z młodej kapusty 300 ml **gluten,seler**

Filet z kurczaka panierowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2271 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, Kw.łuszcz.nasy 28,8 g W:340,7 g w tym cukry 34,4 g, Bł: 32,9g,

19 czerwca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

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

Jajko

Ogórek zielony 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz czerwony 300 ml gluten, seler,mleko

Schab pieczony w sosie własnym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Kapusta zasmażana 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2325 kcal, B;106,6 g, T: 60,3 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:356,8 g w tym cukry 38,5 g Bł:31,4 g

20 czerwca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

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

Ogórek kiszony 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 pomidorowym 140 g gluten,jajka

Ziemniaki z koperkiem 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2378 kcal, B: 105,3 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:311,1 g w tym cukry 38,8 g, Bł: 31,3 g

21 czerwca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten,seler**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Salatka jarzynowa 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2284 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:315,1 g w tym cukry 48,8 g, Bł: 32,7 g

22 czerwca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Parówka 80 gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por

Pieczeń w sosie własnym 140 gluten,jajka

Kasza gryczana 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Dżem 20 g

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2375 kcal, B:91,9 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, Bł: 32 g

23 czerwca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 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

Zrazy wieprzowe 120 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Mizeria 100 g mleko

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Ogórek zielony 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.Tł.nasy 27,48 gW:325,2 g w tym cukry 31,5 g Bł: 31,4 g