

Jadłospis 01.07.2024 – 07.07.2024 - Dieta podstawowa

1 lipca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Jajko

Papryka 60 g

Salata 10 g

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

10 Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2373 kcal, B: 82,7 g, T: 85,9 g, KW. Tł.nasy 39,86 g, W:340,7 g w tym cukry 64,4 g, Bł: 34,1 g

2 lipca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 30 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

Kalafiorowa 300 **gluten, seler,**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 g

Jabłko pieczone 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2317 kcal, B: 89,9 g, T:96 g, KW.tł.nasy 30,30g W: 302,8 g w tym cukry 34,2 g, BŁ:30,6g

3 lipca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

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

Pomidor 60 g

Salat 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler,mleko**

Gołąbek w sosie pomidorowym 140 g
gluten,jajka

Buraczki got 100 g

Ziemniaki 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2322 kcal, B: 88,6 g, T:82,1 g, Kw.Tł.nasy 29,42g W: 297,2g w tym cukry 37,4 g, Bł:32,1 g

4 lipca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml **mleko**

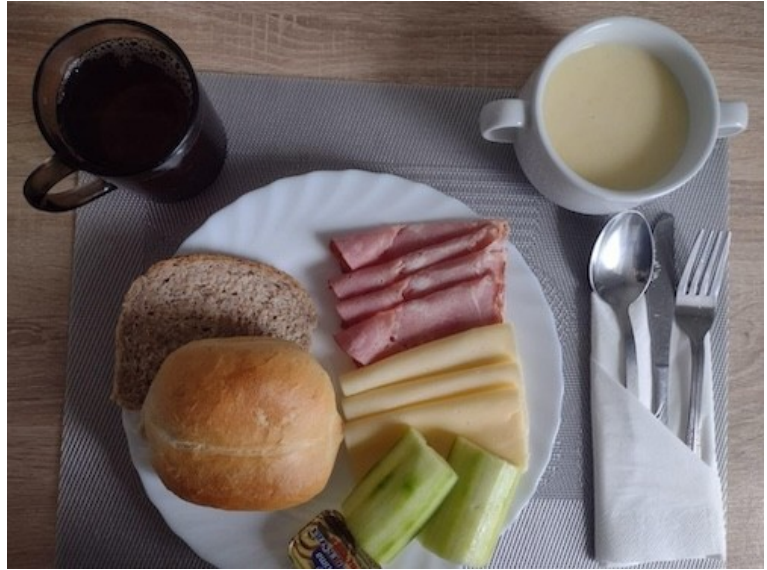
Baleron 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser żółty 30 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 ml **gluten, seler**

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa krakowska 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 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 24,70gW:340,7 g w tym cukry 34,4 g, Bł: 32,4 g,

5 lipca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salat 10 g

Pieczyno (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

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2342 kcal, B:91,9 g, T: 80,8 g, Kw.Tł.nasy 25,17 g W: 310,7 g w tym cukry 31,4 g, Bł: 32 g

6 lipca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 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 28,4 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 32,6 g,

7 lipca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z rzodkiewką 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

Zrazy wieprzowe w sosie 140 g gluten,seler,mleko

Kasza gryczana 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g seler

Salata 10 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 24,16 gW:325,2 g w tym cukry 31,5 g Bł: 31,3 g,