dieta ogólna

Jadłospis na Jonscher

	4/10/2021	5/10/2021	6/10/2021	7/10/2021	8/10/2021	9/10/2021	10/10/2021
4	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie	*pł. owsiane na mleku* **0,3l (gluten, mleko) - *cukrzyca*** szynka delikatesowa 30g ***(soja, seler, gorczyca)*** papryka 30g ***(gorczyca)*** pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** herbata 0,2l ***(-)***	manna na ml.0,3l ***(gluten, mleko)*** marmolada 30g ***(-)*** ; twarożek 30g ***(mleko)*** owoc ***(-)*** pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** herbata 0,2l ***(-)***	makaron na ml 0,3l (gluten, mleko) ser żółty 30g ***(mleko i produkty pochodne)*** ogórek zielony 30g (-) pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** herbata 0,2l ***(-)***	k. kukurydziana na ml 0,3l ***(gluten, mleko)*** szynka codzienna 30g ***(soja, seler, gorczyca)*** sałata (-), pomidor 30g (-) pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** herbata 0,2l ***(-)***	budyniowa na mleku 0,3l ***(mleko)*** jajko 1 szt. ***(jaja)*** owoc a 1szt. (-) cebulka ze szczypiorkiem (-) pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** herbata 0,2l ***(-)***	*/ryż na mleku 0.3l /***(mleko)*** twarożek z zieleniną 60g (mleko i produkty mleczne) ogórek zielony 30g ***(-)*** pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** herbata 0,2l ***(-)***	*/pł. jęczmienne na ml.0.3l /***(gluten, mleko)*** szynka delikatesowa 30g ***(soja, seler, gorczyca)*** sałata (-) pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** kawa mleczna 0,2l ***(gluten, mleko)***
Obiad	jarzynowa z ziemniak. 0,4l ***(gluten,mleko i produkty pochodne, seler)*** makaron 200g ***(gluten)*** sos boloński z warzywami i ziołami 200g ***(gluten, seler)*** ogórek kiszony 1 szt. ***(gorczyca)*** napój z soku 0,2l (-)	zupa cebulowa z ziemniakami 0,4l ***(gluten, mleko i pochodne mleka)*** schab pieczony w sosie pieczeniowym 80/100g (seler, gluten) ziemniaki 200g ***(-)*** surówka z warzyw mieszanych 100g ***(seler)*** napój z soku 0,2l (-)	kartoflanka 0,4l ***(gluten, mleko, seler)*** pieczeń rzymska wp. w sosie wł. 90g kasza jęczmienna 200g (gluten) surówka z marchwi 100g (-) napój z soku 0,2l (-)	pomidorowa z makaronem 0,4l ***(gluten, mleko i produkty pochodne)*** udko z kurczaka pieczone 100g ***(seler)*** ryż 200g ***(-)*** sałatka z buraczka 100g (-) napój z soku 0,2l (-)	zupa brokułowa 0,4l ***(gluten, mleko, seler)*** ryba pieczona beztłuszczowow 80g ***(ryba, jaja, gluten)*** ziemniaki 200g ***(-)*** surówka z kapusty kiszonej 100g ***(gorczyca)*** napój z soku 0,2l (-)	barszcz czerwony z makaronem 0,4l ***(gluten, seler, mleko)*** kasza jęczmienna 200g (gluten) sztuka mięsa w sosie pieczeniowym 80/100g ***(gluten)*** surówka Coleslaw 100g (mleko i produkty mleczne) napój z soku 0,2l (-)	manna na jarzynach z natką 0,4l ***(gluten, seler)*** kurczak got s.potr 100g ***(gluten, seler)*** ziemniaki 200g ***(-)*** buraczki na zimno 100g (-) napój z soku 0,2l (-)
Kolacja	ser top 50g ***(mleko i pochodne)*** pomidor 30g ***(-)*** pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** herbata 0,2l ***(-)***	szynka delikatesowa 30g ***(soja, seler, gorczyca)*** sałata (-) ogórek kiszony 30g (-) pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** herbata 0,2l ***(-)***	ser biały krajanka 50g ***(mleko i przetwory mleczne)*** ; natka pietruszki ***(-)*** owoc 1 szt. ***(-)*** pomidor 30g (-) pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** herbata 0,2l ***(-)***	ser topiony 50g ***(mleko i pochodne)*** rzodkiewka 30g(-) pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** herbata 0,2l ***(-)***	twarożek 60g ***(mleko i pochodne)*** sałata (-), pomidor 30g (-) pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)*** herbata 0,2l ***(-)***	pasztet 65g ***(soja, seler, gorczyca, gluten)*** ogórek kiszony 30g ***(gorczyca)*** - cuk pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)***	ser żółty 30g ***(mleko i produkty pochodne)*** pomidor 30g ***(-)*** pieczywo 150g ***(gluten)*** maksełko 15g ***(mleko i pochodne mleka)***