

## Jadłospis 03.02.2025 – 09.02.2025 - Dieta podstawowa

### 3 lutego 2025 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



#### OBIAD

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

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **gluten,jajka,**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E:2221 kcal, B;89,3 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:294,1 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g

## 4 lutego 2025 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



### OBIAD

Kapuśniak 300 ml **gluten, seler,**

Kotlet szwajcarski 100 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2214 kcal, B;79,3 g, T: 89,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,

## 5 lutego 2025 (środa)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Parówka 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



### OBIAD

Ogórkowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

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

Kasza pęczak 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2221 kcal, B;101,6 g, T: 92 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:306,7 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

## 6 lutego 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**

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

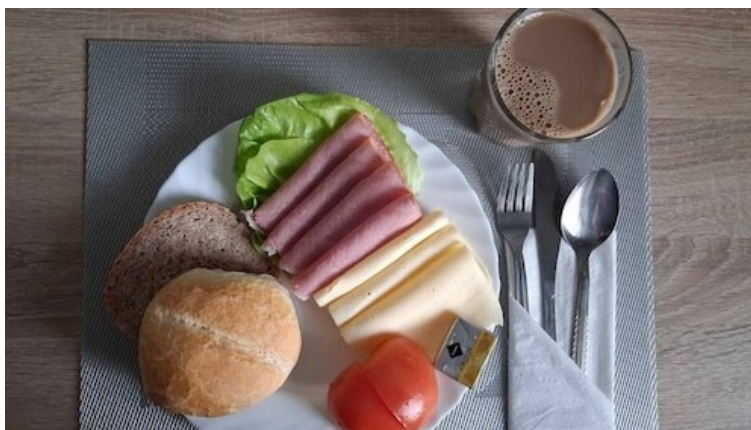
Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Barszcz ukraiński 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2231 kcal, B: 102,7 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:307,1 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g

## 7 lutego 2025 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

Kiełbasa szynkowa 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

Krupnik 300 ml **gluten,seler,**

Kotlet z ryby 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Fasolka szparagowa 100 g

Kompot wielowocowy 250 ml



### KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2215 kcal, B: 106,2 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:305,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g

## 8 lutego 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Salatka 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

### OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet mielony 100 g**gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 100 ml **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2218 kcal, B:98,4 g, T: 101,2 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 299,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 31,7 g

## 9 lutego 2025 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

Ćwikła 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Rosół 300 ml **gluten,seler,**

Kotlet devolaj 100 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Sałatka śledziowa 70 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2244 kcal, B: 90,2 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:303,4 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g