

Jadłospis 10.02.2025 – 16.02.2025 - Dieta podstawowa

10 lutego 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Schab po cygańsku 250 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Jabłko 150 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2229 kcal, B;98,4 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:302,7 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g,

11 lutego 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Pieczarkowa 300 ml **gluten, seler,**

Udko z kurczaka duszone 240 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

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

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2214 kcal, B:101,4 g, T: 92,7g Kw.Tł.nasy, 27,2 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g BŁ: 31,7 g

12 lutego 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

Ogonówka 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

Barszcz biały 300 ml **gluten, seler,**

Gołąbki w sosie pomidorowym 140 g
gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Tymbaliki 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2224 kcal, B:98,6 g, T: 94,1 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:301,6 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

13 lutego 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 100 ml **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Kotlet schabowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kapusta zasmażana 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Sałata 60 g

Pieczywo (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,

14 lutego 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz czerwony 300 ml **gluten,seler**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2221 kcal, B: 106,2 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:302,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g

15 lutego 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Sałátka makaronowa z szynką 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

OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler,por,**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Jabłko 150 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2198 kcal, B:98,4 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 299,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 31,2 g

16 lutego 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 100 g **gluten,gorczyca.seler**

Pomidor 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,**

Zrazy wieprzowe w sosie własnym 140 g **gluten,**

Kasza gryczana 250 g

Sur z czerwonej kap 100 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser żółty 40 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2244 kcal, B: 82,4 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:303,4 g w tym cukry 29,7 g BŁ: 31,4 g