

Jadłospis 17.02.2025 – 23.02.2025 - Dieta podstawowa

17 lutego 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek ze szczypiorem 50 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**

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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;101,7 g, T: 97,1g, Kw.Tł.nasy 21,6 g W:294,1 g w tym cukry 29,7 g BŁ: 31,7 g

18 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

Szczawiowa 300 ml **gluten, seler,**

Karkówka w jarzynach 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

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

Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Sałatka z tuńczyka 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:2230 kcal, B;84,1 g, T: 89,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,

19 lutego 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten**

Kasza pęczak 250 g **gluten**

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218 kcal, B;102,4 g, T: 88,2 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:310,1 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

20 lutego 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Półdewica sopocka 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** 150g masło **mleko** 10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler,**

Kotleciki drobiowe z papryką i natką 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

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

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2205 kcal, B: 98,4 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:281,0 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g,

21 lutego 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz czerwony 300 ml **gluten,seler**

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

Ziemniaki 250

Sur z kiszonej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2271 kcal, B: 101,6 g, T:90,1g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:297,1 g w tym cukry 28,2 g BŁ: 32,7 g,

22 lutego 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

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

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

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**

Serek z koperkiem 50g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2238 kcal, B:100,3 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 310,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32 g

23 lutego 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 100 g **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**

Kotlet schabowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty pekińskiej 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**

Sałatka z kurczaka 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2247 kcal, B: 98,4 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:308,7 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g