

Jadłospis 24.02.2025 – 02.03.2025 - Dieta podstawowa

24 lutego 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Sałata 10 g

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Udko pieczone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2213 kcal, B;90,7 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:289,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,2 g,

25 lutego 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

Kiełbasa krakowska 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 Cukier 10 g



OBIAD

Kapuśniak 300 ml **gluten, seler**

Kotlet mielony duszony 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 100 g

Jabłko gotowane 150 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:2218 kcal, B;91,4 g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,3 g Bł: 31,7 g,

26 lutego 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

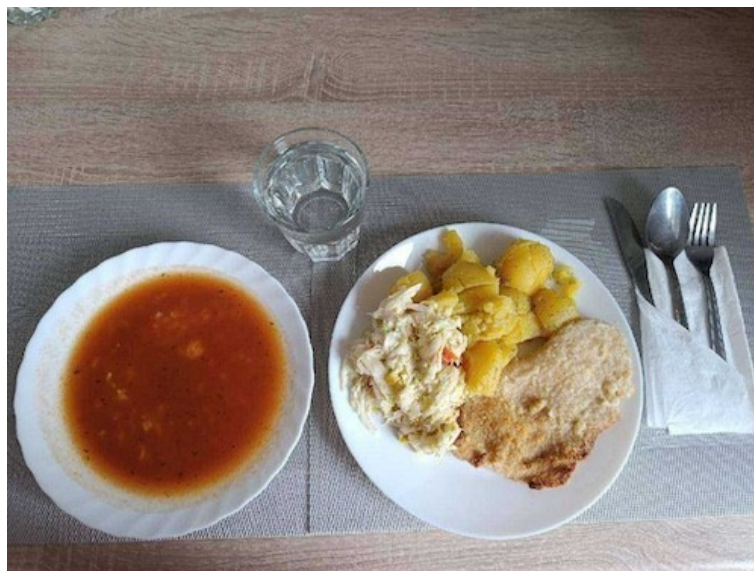
Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka panierowany 100 g
gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

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

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: 2228 kcal, B;101,6 g, T: 84,1 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:306,7 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

27 lutego 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Salata 10 g

Pączek **mleko,gluten,jajka**

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasztet domowy 50 g

Ćwikła z chrzanem 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2228 kcal, B: 97,3 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:307,1 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g,

28 lutego 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Polędwica sopocka 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

Fasolowa 300 ml **gluten,seler**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2241 kcal, B: 97,3 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:305,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g

1 marca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

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

Gołąbki po cygańsku w sosie pomidorowym 140g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231 kcal, B:99,8 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 299,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 29,7 g

2 marca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Rosół 300 ml **gluten,seler,**

Bitka duszona w sosie 140 g **gluten,**

Kasza gryczana 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salatka śledziowa 70 g **gluten,gorczyca.,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2244 kcal, B: 94,7 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:303,4 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,