

Jadłospis 10.03.2025 – 16.03.2025 Dieta podstawowa

10 marca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao 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

Fasolowa 300 ml **gluten, seler,**

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ser żółty 40 g **mleko gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Salatka makaronowa z szynką 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:2229 kcal, B;89,3 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 marca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiejska 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

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Udka duszone z kurczaka 240 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Kompot wielowocowy 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:2214 kcal, B;89,3 g, T: 97,1g Kw.Tł.nasy, 26,15 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,

12 marca 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
masło **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Karkówka po meksykańsku z czerwoną fasolą
140 g **gluten,**

Ryż 250 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: 2230 kcal, B;102,3 g, T: 60,3 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:306,7 g w tym cukry 27,4 g Bł:31,4 g

13 marca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **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**

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

Ziemniaki 250 g

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

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 102,7 g, T: 98,7g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:307,1 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g,

14 marca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Ryba duszona 150 g **gluten,gorczyca,seler**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 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,razowe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2237 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,

15 marca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Kapuśniak 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 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:2230 kcal, B:99,9 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 298,4 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 31,7 g

16 marca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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,jajka

Zrazy wieprzowe w sosie 140 g gluten,

Kasza gryczana 250

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa krakowska 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Ryba po grecku 100 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: 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