

## Jadłospis 17.03.2025 – 23.03.2025 - Dieta podstawowa

### 17 marca 2025 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



#### OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler,**

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

Ser żółty 40 g **mleko**

Sałatka z kurczaka 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;91,3 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:302,7 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g

**18 marca 2025 (wtorek)**

### **ŚNIADANIE**

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Filet zapiekany 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**

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Kompot wieloowocowy 250 ml



### **KOLACJA**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

### **KALORIE**

E:2214 kcal, B;91,4 g, T: 97,1g Kw.Tł.nasy, 26,15 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,



**19 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**

Barszcz czerwony 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

## 20 marca 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

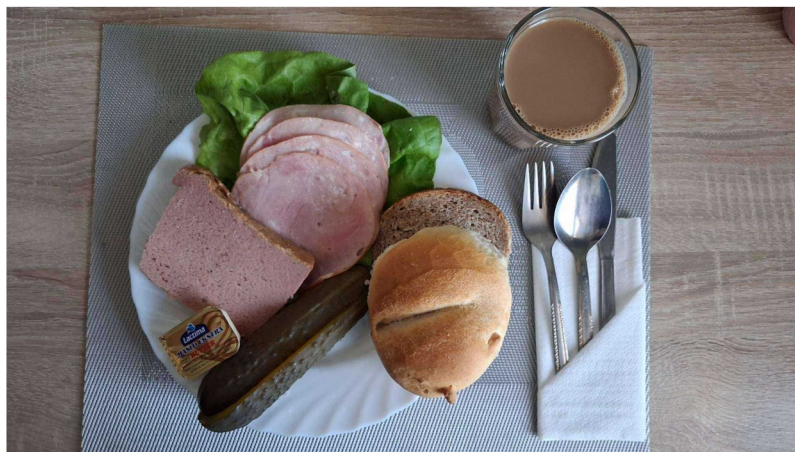
Paszтет domowy 50 g

Salata 10 g

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

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

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

Kasza pęczak 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g **mleko**

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2213 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,



**21 marca 2025 (piątek)**

### **ŚNIADANIE**

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

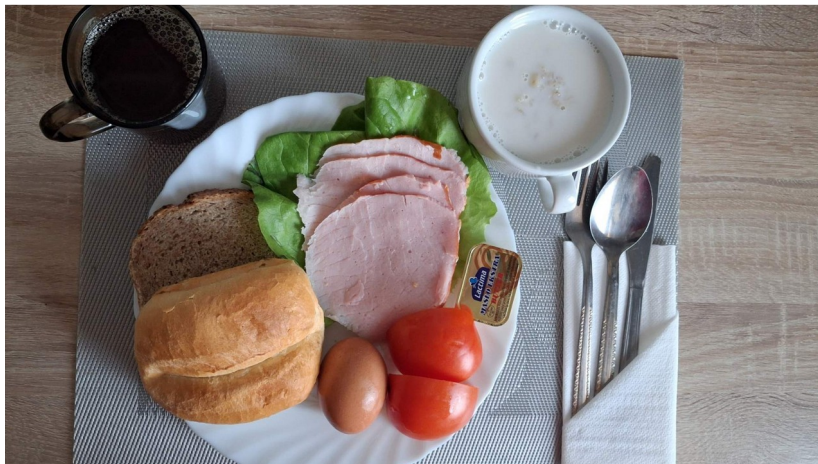
Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### **OBIAD**

Fasolowa 300 ml **gluten,seler**

Kotlet rybny 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



### **KOLACJA**

Ser żółty 40 g **mleko**

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:2241 kcal, B: 97,3 g, T:86,2g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:305,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g,

## 22 marca 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### OBIAD

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

Pulpet duszony w sosie koperkowym 140g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Buraczki got 100 g **gluten,**

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2231 kcal, B:98,7 g, T: 92,3 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 287,3 g w tym cukry 27,8 g, BŁ: 30,2 g

## 23 marca 2025 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 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,**

Udka z kurczaka duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Kompot wieloowocowy 250 ml

### KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2244 kcal, B: 102,7 g, T:89,1g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:303,4 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,