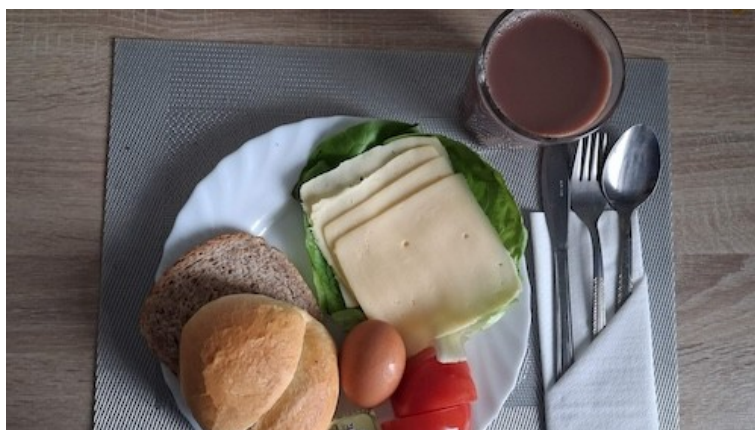


Jadłospis 24.03.2025 – 30.03.2025 - Dieta podstawowa

24 marca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**
Ser żółty 40 g **mleko**
Jajko gotowane
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,**
Pieczeń rzymska w sosie własnym 140
g **gluten,jajko**
Kasza jęczmienna 250 g
Sur z kapusty pekińskiej 100
g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z**
laktozą),seler
Herbata/woda 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:2224 kcal, B;89,3 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:294,1 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g,

25 marca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

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,mleko**

Kotleciki drobiowe z papryką i natką 120 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ogonówka 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:2219 kcal, B;89,3 g, T: 89,1g Kw.Tł.nasy, 26,14 g W:280,6 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 31,7 g,

26 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

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Schab pieczony w sosie własnym 140 g
gluten,

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**

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2230 kcal, B;104,0 g, T: 71,8 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:279,6g w tym cukry 26,9 g BŁ:31,0g

27 marca 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**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 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,

28 marca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki 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

Krupnik 300 ml **gluten,seler,**

Ryba duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z kap kiszonej 100 g

Jabłko pieczone 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,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:294,6 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g,

29 marca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka jarzynowa 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

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

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 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**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231 kcal, B:99,9 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 302,4 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 31,7 g

30 marca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

Salata 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**

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

Ziemniaki 250g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Salatka śledziowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser żółty 40 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: 89,6 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:303,4 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,