

Jadłospis 31.03.2025 – 06.04.2025 - Dieta podstawowa

31 marca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Ogórkowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Karkówka po meksykańsku 250 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2232 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,

1 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Kotlet devolaj duszony 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

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

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopočka 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:278,2 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g

2 kwietnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

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

Ser żółty 40 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczyno (białe,razowe) gluten 150 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 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 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

3 kwietnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

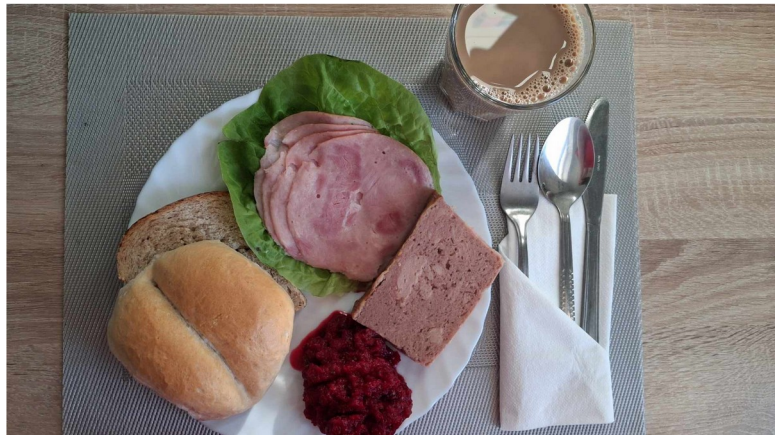
Paszтет domowy 50

Salata 10 g

Ćwikła 30 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Schab duszony w sosie własnym 140 g **gluten,**

Kasza pęczak 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2228 kcal, B: 100,7 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:301,1 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 30,8 g,

4 kwietnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten,seler**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2236 kcal, B: 102,7 g, T:89,1g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:305,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g,

5 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

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

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140g gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salatka z czerwoną fasolą 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

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: 89,2 g, Kw.Tł.nasy 28,6 g W: 299,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 31,0 g

6 kwietnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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

OBIAD

Rosół 300 ml gluten,seler,

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

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g gluten

Herbata/woda 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: 102,1 g, T:89,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:303,4 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,