

Jadłospis dieta podstawowa – 07.04.2025 – 13.04.2025

7 kwietnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 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

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **gluten,**

Ryż 250 g

Kompot wieloowocowy 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:2219 kcal, B;89,3 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 27,4 g W:289,3 g w tym cukry 27,2 g Bł: 31,7 g,

8 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz biały 300 ml **gluten, seler,**

Kotlet schabowy panierowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kapusta zasmażana 100 g **gluten**

Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

Pieczyno (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, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 31,7 g

9 kwietnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

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

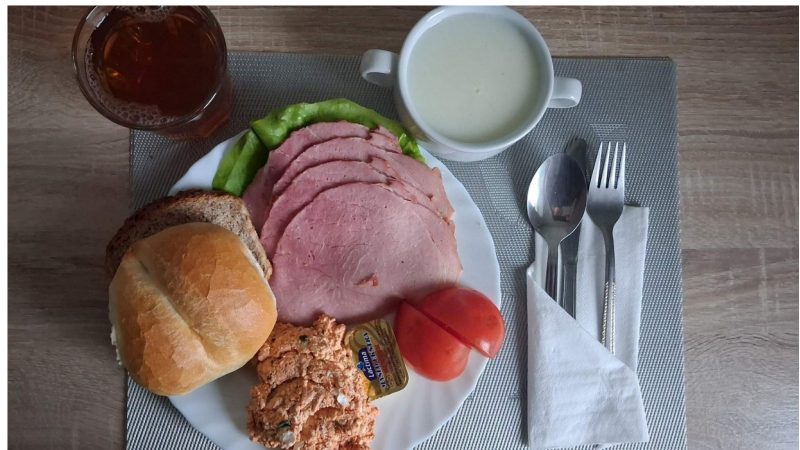
Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler, mleko

Gulasz wieprzowy 250 g gluten

Kasza gryczana 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

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: 106,2 g, T: 84,1 g, Kw. Tł. nasy 28,41 g W: 298,3 g w tym cukry 29,6 g Bł: 30,4 g

10 kwietnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

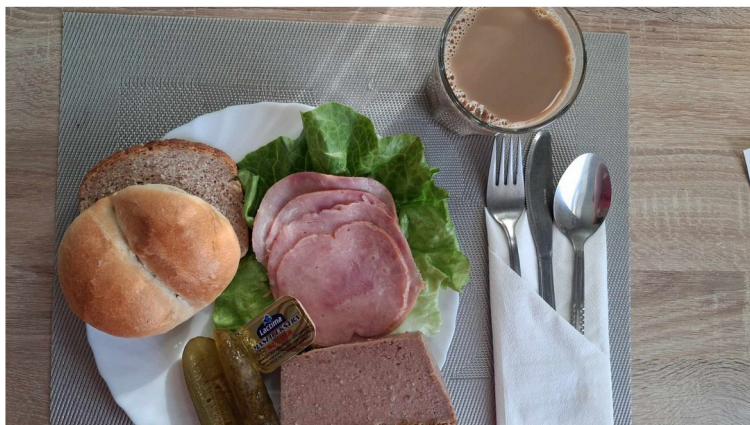
Paszтет domowy 50 g

Salata 10 g

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Kotleciki z papryką i natką 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Filet zapiekany 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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: 2222 kcal, B: 97,3 g, T: 89,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:302,3 g w tym cukry 27,3 g, Bł: 31,3 g,

11 kwietnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Półdewica 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

Kompot wielowocowy 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:302,1 g w tym cukry 27,3 g, Bł: 31,7 g

12 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatką z przyprawami 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

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,por,

Udka z kurczaka w sosie potrawkowym 240g gluten,mleko

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

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:102,3 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

13 kwietnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 60 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 300 ml gluten,seler,

Zrazy wieprzowe w sosie 140 g gluten,

Kasza pęczak 250 g

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

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: 92,1 g, T:89,1g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:303,4 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,