

Jadłospis dieta podstawowa – 14.04.2025 – 20.04.2025

14 kwietnia 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) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g



OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler
Kotlet mielony duszony 100 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Surówka z buraczka 100 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) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2225 kcal, B: 96,8 g, T: 87,1 g, Kw. Tł. nasyc.: 28,4 g, W: 294,1 g, cukry: 28,4 g, Bł: 31,7 g

15 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka 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) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz biały 300 ml gluten, seler, mleko
Kotlet devolaj duszony 100 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Marchewka z groszkiem 100 g gluten
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) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2231 kcal, B: 91,5 g, T: 90,3 g, Kw. Tł. nasyc.: 26,14 g, W: 280,6 g, cukry: 28,9 g, Bł: 30,7 g

16 kwietnia 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) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler, mleko
Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Surówka z marchewki 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) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

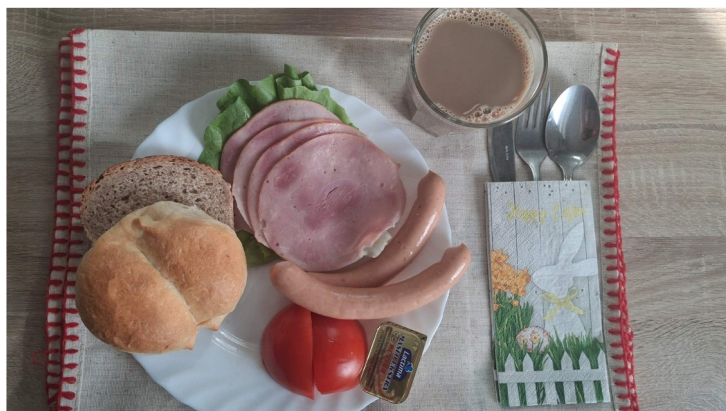
KALORIE

E: 2230 kcal, B: 102,3 g, T: 81,2 g, Kw. Tł. nasyc.: 28,41 g, W: 297,2 g, w tym cukry: 27,4 g, Bł: 31,4 g

17 kwietnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko
Szynka gotowana 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Parówka 60 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g



OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler, mleko
Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 g gluten
Ziemniaki 250 g
Surówka z kapusty pekińskiej 100 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ser biały 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2224 kcal, B: 98,4 g, T: 98,7 g, Kw. Tł. nasyc.: 24,72 g, W: 286,9 g, cukry: 28,3 g, Bł: 31,3 g

18 kwietnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml mleko
Ser żółty 40 g mleko
Pasta jajeczna 70 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g



OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler
Ryba duszona 150 g gluten, gorczyca, seler
Ziemniaki 250 g
Fasolka szparagowa 100 g
Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ser biały 50 g mleko
Ryba w galarecie 100 g gluten, seler, gorczyca
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2228 kcal, B: 98,7 g, T: 81,5 g, Kw. Tł. nasyc.: 28,3 g, W: 298,4 g, cukry: 28,2 g, Bł: 31,7 g

19 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ser biały 50 g mleko

Jajko

Jogurt owocowy 100 g mleko

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe, razowe) 150 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler, por

Makaron z serem 400 g gluten, jajka

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe, razowe) 150 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

KALORIE

E: 2226 kcal, B: 99,9 g, T: 94,2 g, Kw. Tł. nasyc.: 27,2 g, W: 284,1 g, cukry: 28,7 g, Bł: 31,7 g

20 kwietnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Jajko
Kiełbasa biała 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ćwikła 30 g
Ciasto 100 g gluten, jajka
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler
Udko pieczone 240 g gluten
Ziemniaki 250 g
Surówka z czerwonej kapusty 100 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Sopocka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Paszтет 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ser żółty 40 g mleko
Pomidor 80 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2244 kcal, B: 90,2 g, T: 84,9 g, Kw. Tł. nasyc.: 27,48 g, W: 303,4 g, cukry: 28,7 g, Bł: 31,4 g