

Jadłospis dieta podstawowa – 30.06.2025 – 06.07.2025

30 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Marchewka gotowana 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopocka 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:2232 kcal, B;92,4 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:291,2g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g,

1 lipca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

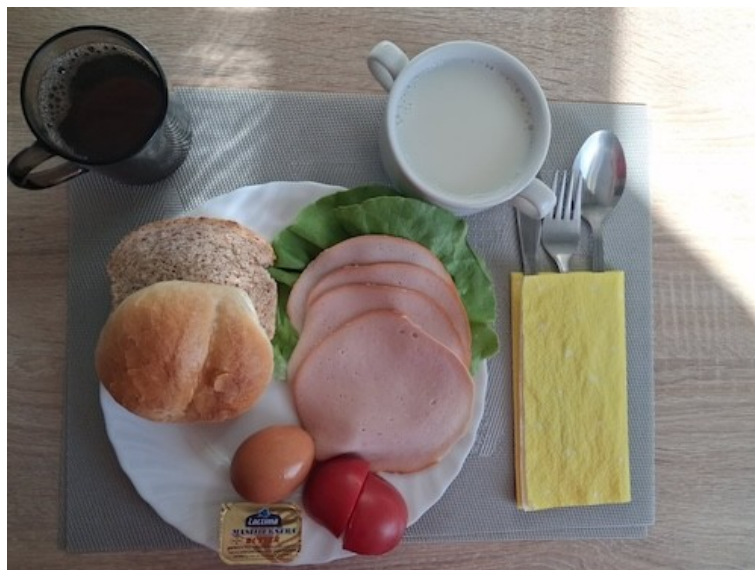
Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Kasza gryczana 250 g

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

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2227 kcal, B;99,3 g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,

2 lipca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

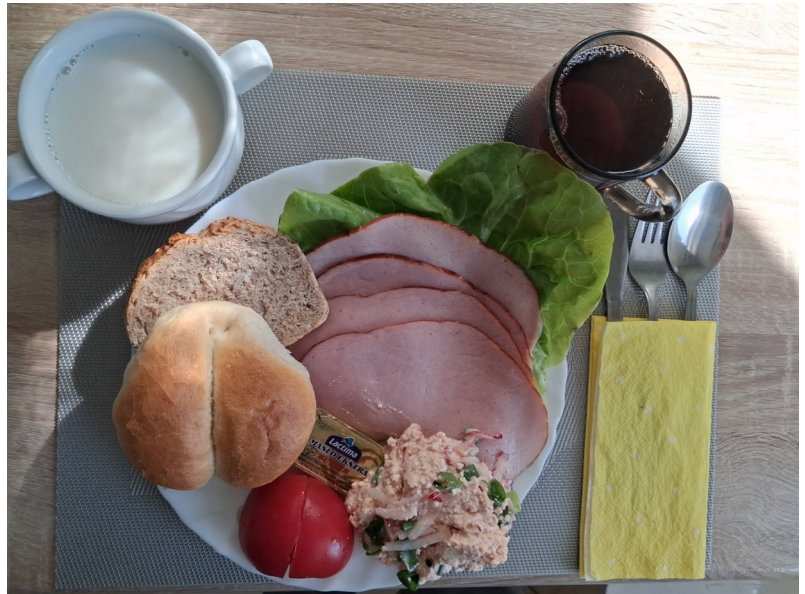
Pasta twarogowa 70 g **mleko**

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**

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

Ziemniaki 250 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 100 ml **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150 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

3 lipca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 **mleko**

Ogórek zielony 60 g

Salata 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**

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

Kasza pęczak 250 g

Sur z buraczka 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B:98,4 g, T: 98,7g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:299,1 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g

4 lipca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

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

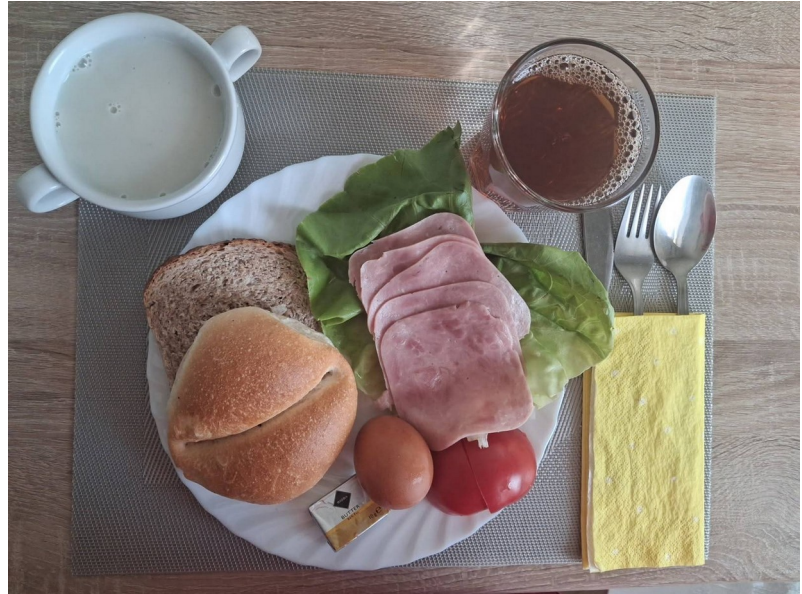
Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczyno (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

Fasolka szparagowa 100 g

Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2219 kcal, B:99,7 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:289,3 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,2 g,

5 lipca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka z kurczakiem 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

Fasolowa 300 ml gluten, seler,por

Kotlet devolaj 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Mizeria 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: 102,3 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 274,8 g w tym cukry28,71g, BŁ: 31,7 g

6 lipca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Udko duszone z kurczaka 240 g gluten,

Ziemniaki 250g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 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: 91,2 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:284,1g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,