

Jadłospis dieta podstawowa – 28.07.2025 – 03.08.2025

28 lipca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Ser białe 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2228 kcal, B:103,2 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:279,5 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g

29 lipca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

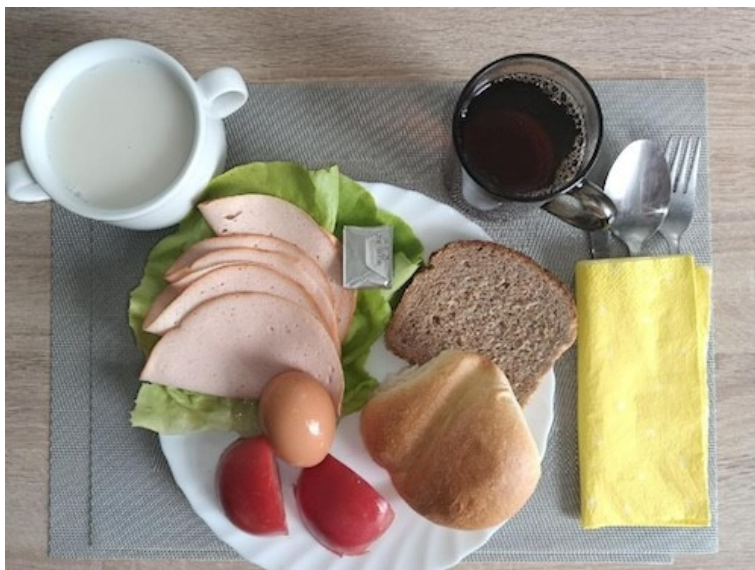
Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Gulasz wieprzowy 240 g **gluten,**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

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:2217 kcal, B;99,4g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 30,8 g,

30 lipca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Ogonówka 50

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

Salatka jarzynowa 70

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

Papryka 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 100 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2224 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

31 lipca 2025 (czwartek)

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

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**

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

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2221 kcal, B: 99,7 g, T: 98,7g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:281,4 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g

1 sierpnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

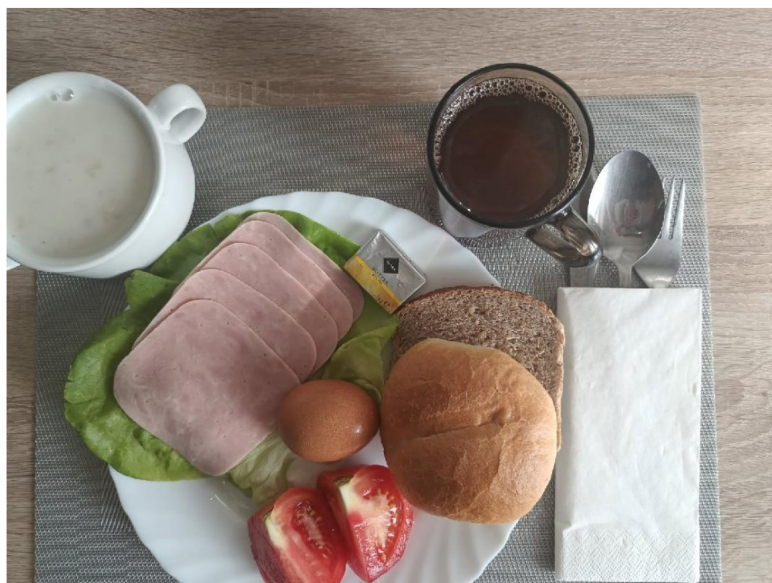
Jajko

Ogórek zielony 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten,seler,**

Ryba duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

Filet zapiekany 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2226 kcal, B: 98,9 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:289,3 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,2 g

2 sierpnia 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

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

Kotlet schabowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g **mleko**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231 kcal, B:96,2 g, T: 98,9 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 284,7 g w tym cukry28,71g, BŁ: 31,7 g

3 sierpnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

Papryka 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

Kotlet mielony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250g

Sur z czerwonej kapusty 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

Ryba po grecku 100 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2244 kcal, B: 89,9 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:289,3g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,2 g,