

Jadłospis dieta podstawowa – 04.06.2025 – 10.06.2025

4 sierpnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Schab po cygańsku 240 g **gluten,seler**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2228 kcal, B;104,2g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:282,1 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g

5 sierpnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 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,**

Pieczeń w sosie własnym 140 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Salatka z buraka i szynki 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231kcal, B;90,3 g, T:95,0g Kw.Tł.nasy, 26,15 g W:278,2 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,

6 sierpnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 100

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

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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: 2227 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

7 sierpnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko

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

Ser żółty 40 mleko

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Gołąbki po cygańsku w sosie pomidorowym 140 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Arbuz 150 g



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:98,4 g, T: 98,7g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:282,4 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g,

8 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

Sałata 10 g

Pieczywo (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

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (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

9 sierpnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka jarzynowa 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

Filet z kurczaka panierowany 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:2224 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

10 sierpnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 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

Zrazy wieprzowe 100 g gluten,

Kasza jęczmienna 250g gluten,

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231 kcal, B: 101,8 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:284,1g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,