

Jadłospis 11.08.2025 – 17.08.2025 - Dieta podstawowa

11 sierpnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Parówka 80 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**

Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 140 g **gluten,seler**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 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;91,2 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:276,4 g w tym cukry 28,4 g Bł: 30,7 g,

12 sierpnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiejska 50

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Kapuśniak 300 ml **gluten, seler,**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Salatka z tuńczykiem 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:2227kcal, B;90,3 g, T:95,0g Kw.Tł.nasy, 26,15 g W:278,3 g w tym cukry 29,4 g Bł: 30,8 g,

13 sierpnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

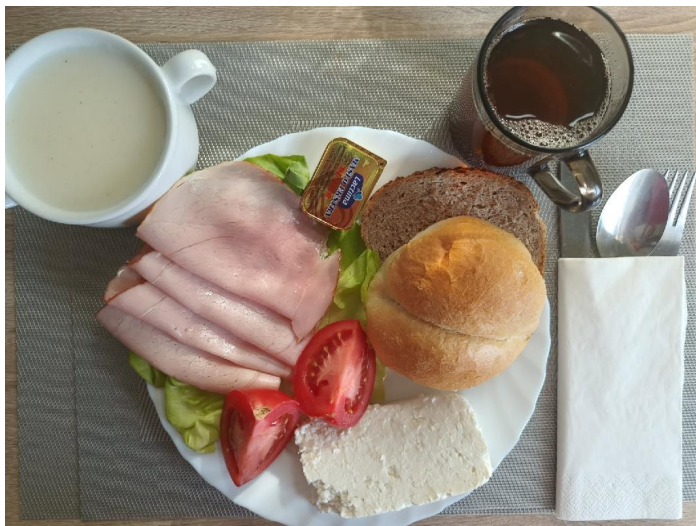
Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Szynka pieczona w sosie własnym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 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: 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

14 sierpnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 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

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Kotlet devolaj 100 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 250



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 99,6 g, T: 98,7g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:284,2 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 30,4 g,

15 sierpnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Barszcz biały 300 ml gluten,seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z kap kiszanej 100 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 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:2228 kcal, B: 99,2 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:288,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g

16 sierpnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

Barszcz ukraiński 300 ml gluten, seler,por

Gulasz wieprzowy 250 g gluten

Kasza jęczmienna 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

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:101,5 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 285,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 30,5 g

17 sierpnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

Papryka 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

Bitka duszona w sosie własnym 140 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:2231 kcal, B: 99,1 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 g 282,7 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,