

Jadłospis dieta podstawowa – 25.08.2025 – 31.08.2025

25 sierpnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

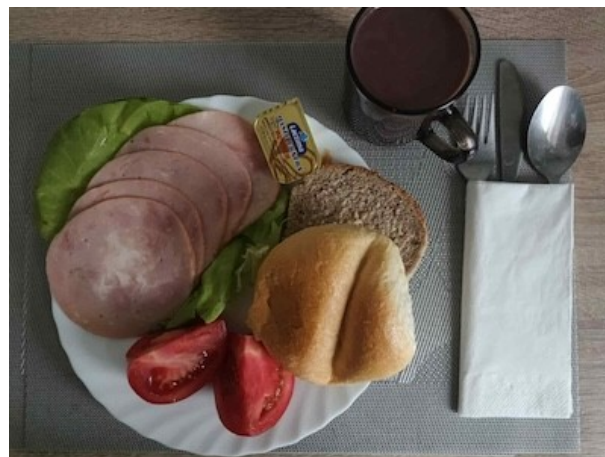
Jogurt owocowy 100 g **mleko**

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

Arbuz 150 g

Herbata/woda 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,

26 sierpnia 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

Pieczyno (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

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczyno (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,

27 sierpnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

Szynka z piersi kurczaka 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

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler, mleko

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

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

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Łopatka z przyprawami 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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B;102,6 g, T: 89,4 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:289,2 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

28 sierpnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml ,mleko

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

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Fasolowa 300 ml gluten, seler,

Filet z kurczaka panierowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g ,mleko

Kompot owocowy 250 ml



KOLACJA

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

Makaronowa sałatka z szynką 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) gluten 150g masło mleko 10g Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2205 kcal, B: 98,6 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g W:281,0 g w tym cukry 26,7 g, BŁ: 31,3 g,

29 sierpnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten,seler,

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Sur z kiszonej kap 100 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2216 kcal, B: 101,6 g, T:78,6 g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:287,2 g w tym cukry 28,2 g BŁ: 31,2 g,

30 sierpnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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 250 Cukier 10

OBIAD

Barszcz ukraiński 300 ml gluten, seler,por

Kotlet mielony w sosie 140 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kielbasa żywiecka 50 g

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

Pasztet domowy 50 g

Ogórek zielony 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2217 kcal, B:98,6 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 281,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 30,1 g

31 sierpnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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

Schab duszony w sosie własnym 140g gluten,jajka

Kasza pęczak 250

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

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2218 kcal, B: 98,4 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:287,3 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,