

Jadłospis dieta podstawowa – 01.09.2025 – 07.09.2025

1 września 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Ser żółty 40 g mleko

Salata 10 g

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Kapuśniak 300 ml gluten, seler,

Kurczak w jarzynach 250 g gluten, seler

Ryż 250 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Ogonówka 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:2223kcal, B:95,7 g, T: 89,1 g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:289,3g w tym cukry 27,6 g BŁ: 31,2 g,

2 września 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka 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

Grochowa 300 ml gluten, seler

Kotlet po szwajcarsku 100 g gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g gorczyc,gluten,seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2216 kcal, B:99,9 g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,3 g BŁ: 31,7 g,

3 września 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko
Ogonówka 50 g
gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Parówka 80 g
gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,razowe) gluten 150 masło mleko
10 g
Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Pieczarkowa 300 ml gluten, seler,
Gołąbki w sosie pomidorowym 140 g
gluten,jajka
Ziemniaki 250 g
Jabłko 150 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

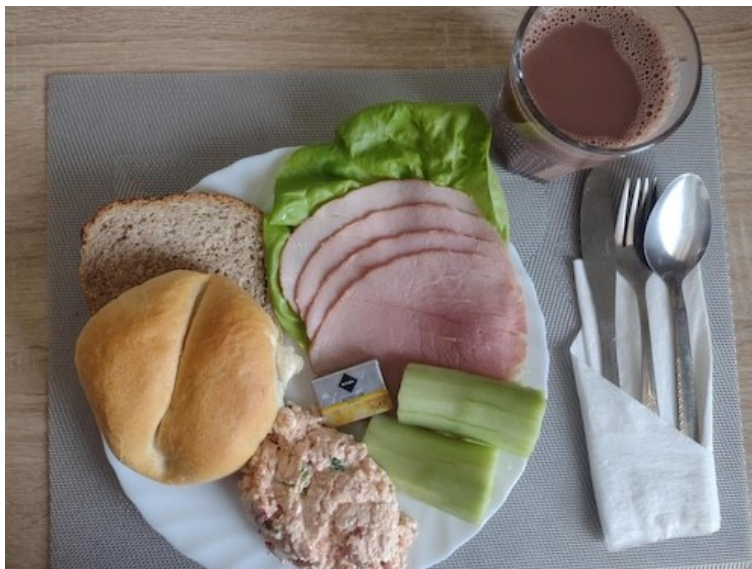
KALORIE

E: 2228 kcal, B;97,3 g, T: 84,1 g,Kw.Tl.nasy 28,41 g W:291,4 g w tym cukry 29,6 g BŁ:31,4 g

4 września 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko
Szynka gotowana 60 g
gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Jogurt owocowy 100 g mleko
Sałata 10 g
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,razowe) gluten 150g masło mleko
10g Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 ml gluten, seler,mleko
Szynka duszona w sosie chrzanowym 140 g
gluten,
Kasza pęczak 250 g
Sur z warzyw mieszanych 100 g
Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

Filet zapiekany 50 g
gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Jajko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,razowe) gluten 150g masło
mleko10g Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2228 kcal, B: 94,3 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g W:291,7 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 30,8 g,

5 września 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko
Połudwica sopocka 50 g
gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Serek homogenizowany 50 g mleko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,razowe) gluten 150 g masło
mleko 10 gHerbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Ryba duszona 100 g gluten
Ziemniaki 250
Fasolka szparagowa 100 g
Arbuz 150 g
Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kielbasa szynkowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler Pomidor 60 g
Sałatka jarzynowa 70 g
gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,razowe) gluten 150 g masło
mleko 10 g Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2228 kcal, B: 99,3 g, T:89,1g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:280,5 g w tym cukry 28,2 g Bł: 30,8 g,

6 września 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 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

Fasolowa 300 ml **gluten, seler,por**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140g

gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 50 g

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

10Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231 kcal, B:102,4 g, T: 89,2 g, Kw.Tł.nasy 28,6 g W: 289,4 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 31,0 g

7 września 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser żółty 40 g mleko

Papryka 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe,razowe) gluten 150 g masło

mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Rosół 300 ml gluten,seler,

Udko z kurczaka duszone 240 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g gluten

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g

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

Twarożek ze szczypiorkiem 50 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: 102,1 g, T:89,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:289,1 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,