

Jadłospis dieta podstawowa – 08.09.2025 – 14.09.2025

8 września 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko
Szynka gotowana 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Jajko
Ogórek zielony 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,razowe) gluten 150 masło mleko 10 g
Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko
Filet z kurczaka w sosie koperkowym 140 g gluten,
Ziemniaki 250 g
Sur z buraka 100 g
Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Jogurt owocowy 100 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10 g
Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2219 kcal, B:98,7 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 27,4g W:289,3 g w tym cukry 27,2 g BŁ: 31,7 g,

9 września 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko

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

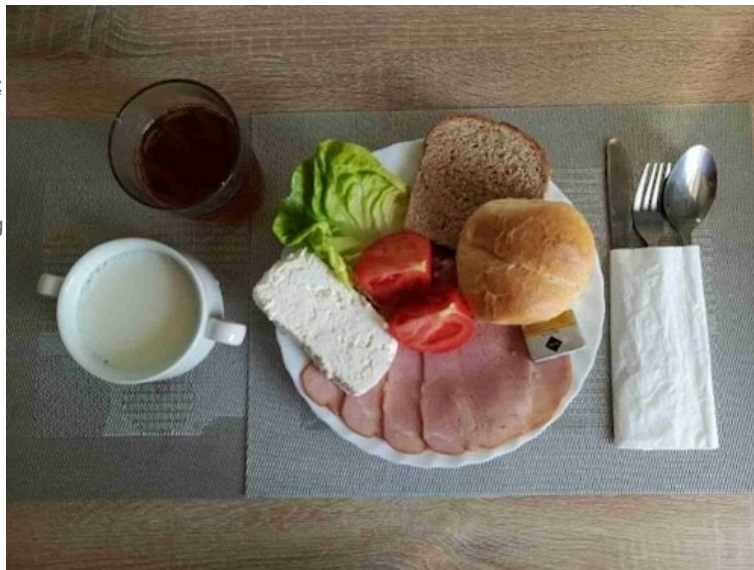
Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 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

Kotlet schabowy panierowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Kapusta zasmażana 100 g gluten

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Salatka z tuńczykiem 100 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:2219 kcal, B;101,3 g, T: 89,1g Kw.Tł:nasy, 24,16 g W:289,2 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 31,7 g,

10 września 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

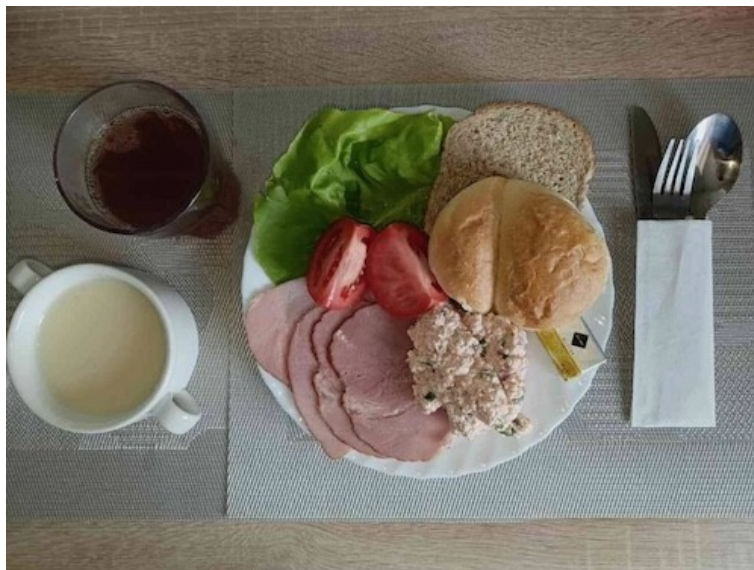
Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Kotlet mielony duszony 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**

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;102,3 g, T: 82,7 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:284,5 g w tym cukry 27,4 g Bł:29,1 g

11 września 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

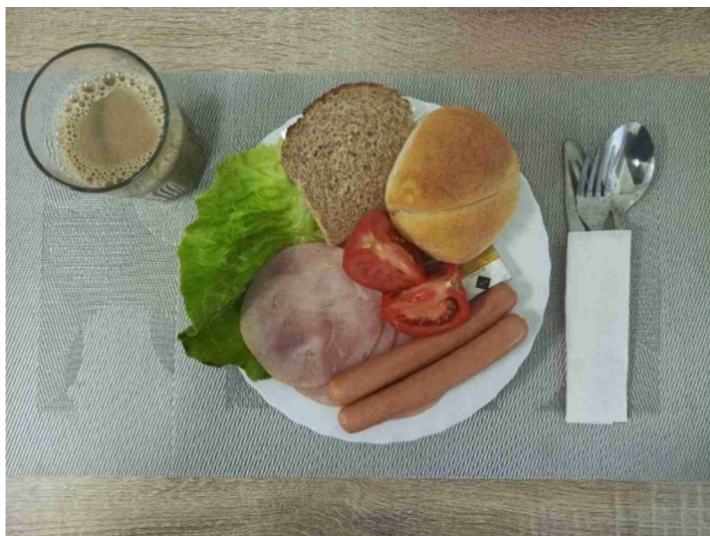
Parówka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Ogórkowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z kap pekińskiej 100

g **gluten,gorczyca,jajka,mleko**

Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2224 kcal, B: 98,4 g, T: 98,7g, Kw.Tł.nasy 24,72 gW:286,9 g w tym cukry 28,3 g, Bł: 31,3 g

12 września 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml **mleko**

Ser żółty 40 g **mleko**

Pasta jajeczna 70

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

Pomidor 60 g

Sałata 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 150 g **gluten,gorczyca,seler**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka wiejska 60 **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:2228 kcal, B: 98,7 g, T:81,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:283,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 30,2 g

13 września 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

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

Spaghetti bolognese 400 g **gluten,jajka,seler**

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Salatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2226 kcal, B:99,9 g, T: 94,2 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 284,1 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 31,7 g

14 września 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 mleko

Pomidor 80 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

Zrazy wieprzowe 100 g gluten,jajka

Kasza pęczak 250

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser żółty 40 g mleko

Ogórek zielony 80 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2244 kcal, B: 94,2 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:289,2 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 30,4 g