

Jadłospis dieta podstawowa – 17.11.2025 – 23.11.2025

17 listopada 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Sałatka jarzynowa 70 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

Szczawiowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,seler,por**

Ryż 250 g

Jabłko 150 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;90,7 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:279,1 g w tym cukry 28,4 g Bł: 30,7 g,

18 listopada 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Parówka 80 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

Pieczarkowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pulpet w sosie pomidorowym 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231kcal, B;98,4g, T:95,0g Kw.Tł.nasy, 27,10 g W:278,2 g w tym cukry 28,7 g Bł: 30,9g,

19 listopada 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

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Galarełka drobiowa 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2227 kcal, B;95,4 g, T: 90,1 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:284,2g w tym cukry 29,6 g Bł:30,2 g

20 listopada 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler,**

Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza pęczak 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 100

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Sałata 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2220 kcal, B: 99,7 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:279,3 g w tym cukry 29,3 g, Bł.:30,9 g,

21 listopada 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

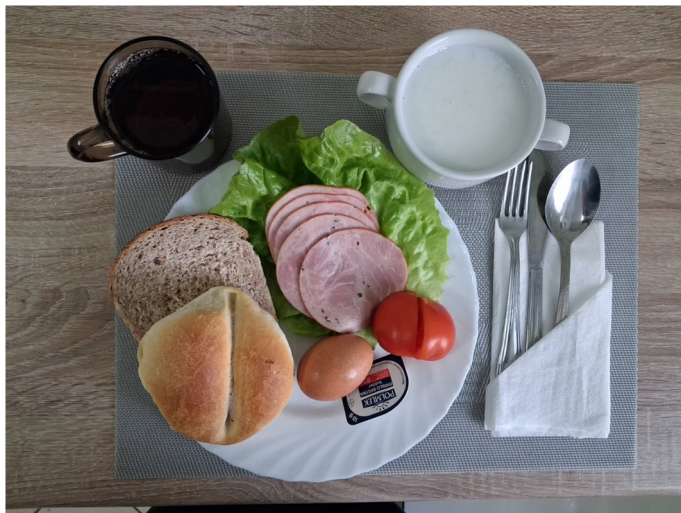
Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajko**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g **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:2224kcal, B: 101,2 g, T:87,2g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:281,6 g w tym cukry 28,2 g, Bł:30,4g,

22 listopada 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek ze szczypiorkiem 50 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**

Pulpet gotowany w sosie koperkowym 140 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2215 kcal, B:101,6 g, T: 99,1 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 277,2g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32,0 g

23 listopada 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 **mleko**

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,gluten**

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopočka 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,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2229 kcal, B: 99,7 g, T:81,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:284,2 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 30,5 g,