

## Jadłospis dieta podstawowa – 24.11.2025 – 30.11.2025

### 24 listopada 2025 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml



#### KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2225 kcal, B;99,8 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:279,5 g w tym cukry 28,4 g BŁ: 30,8g,

## 25 listopada 2025 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



### OBIAD

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

Gulasz wieprzowy 240 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraka 100 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Sałatka z tuńczykiem 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Papryka 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2227 kcal, B;101,3g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 26,11 g W:280,6 g w tym cukry 28,6 g BŁ:30,4 g

## 26 listopada 2025 (środa)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

Szynka konserwowa 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

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

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

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kapusty 100 g

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

Kompot wieloowocowy 250 ml



### KOLACJA

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

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2227 kcal, B;102,4 g, T: 90,1 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:284,2g w tym cukry 29,6 g Bł:30,2 g

## 27 listopada 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Filet zapiekany 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** 150g  
masło **mleko** 10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



### OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler,**

Szynka duszona w sosie chrzanowym 140 g **gluten**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2221 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,

## 28 listopada 2025 (piątek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

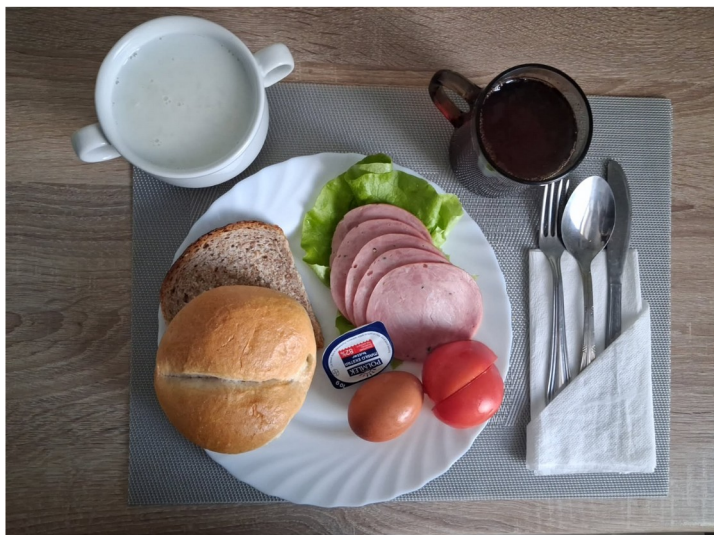
Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczycwo (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

Fasolka szparagowa 100 g

Pomarańcza 80 g

Herbata/woda 250 ml



### KOLACJA

Ser żółty 40 g **mleko**

Tymbarliki z szynką 100 g **gluten,jajko,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2224kcal, B: 99,6 g, T:87,2g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:281,6 g w tym cukry 28,2 g, Bł:30,4g,

## 29 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

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,por**

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

Kompot wieloowocowy 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:2226 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

## 30 listopada 2025 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50g

Ogórek kiszony 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**

Filet panierowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

### KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **gluten,gorczyca,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