

Jadłospis dieta podstawowa – 21.04.2025 – 27.04.2025

21 kwietnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka 30 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ogonówka 30 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Galarełka drobiowa 100 g gluten, gorczyca, seler
Sałata 10 g
Ciasto 100 g gluten, jajka
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml gluten, seler, jajko
Schab pieczony w sosie własnym 140 g gluten
Kasza jęczmienna 250 g
Surówka z buraka 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Baleron 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Szynka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Sałatka jarzynowa 70 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2229 kcal, B: 91,3 g, T: 87,1 g, Kw. Tł. nasyc.: 28,4 g, W: 298,1 g, cukry: 28,4 g, BŁ: 31,7 g

22 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko
Filet zapiekany 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Jogurt owocowy 100 g mleko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g



OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler, mleko
Filet z kurczaka w sosie koperkowym 140 g gluten
Ziemniaki 250 g
Surówka z kapusty pekińskiej 100 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

Polędwica gazdy 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ser biały 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2214 kcal, B: 91,4 g, T: 97,1 g, Kw. Tł. nasyc.: 26,15 g, W: 280,6 g, cukry: 29,4 g, Bł: 31,7 g

23 kwietnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki 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) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g



OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler, mleko
Gulasz wieprzowy 250 g gluten
Kasza pęczak 250 g gluten
Surówka z ogórka kiszzonego 100 g
Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

KALORIE

E: 2218 kcal, B: 102,4 g, T: 88,2 g, Kw. Tł. nasyc.: 28,41 g, W: 298,2 g, cukry: 29,6 g, Bł: 31,4 g

24 kwietnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko
Polędwica sopocka 50 g gluten, gorczyca, jajka,
mleko (z laktozą), seler
Ser żółty 40 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 ml gluten, seler
Kotleciki drobiowe z papryką i natką 100 g gluten
Ziemniaki 250 g
Surówka z czerwonej kapusty 100 g gluten,
gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

Łopátka z przyprawami 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Twarożek ze szczypiorkiem 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

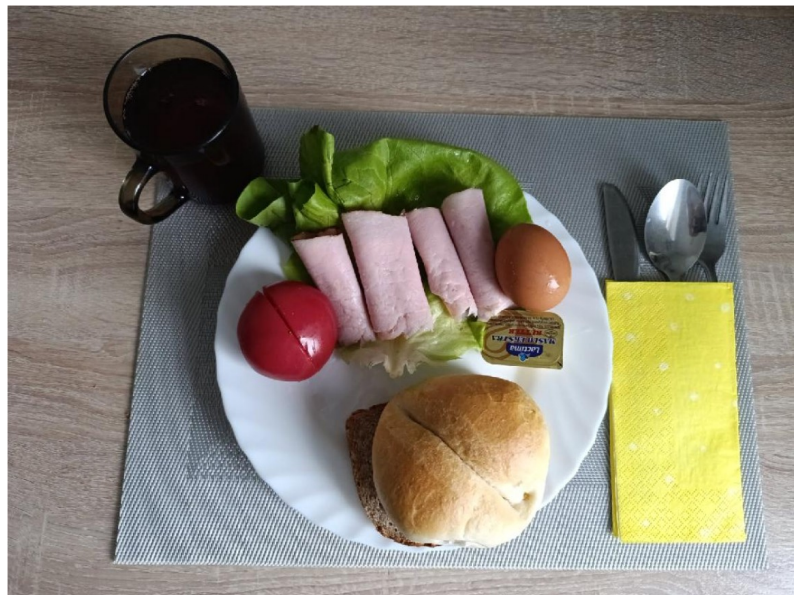
KALORIE

E: 2205 kcal, B: 98,4 g, T: 92,6 g, Kw. Tł. nasyc.: 24,72 g, W: 281,0 g, cukry: 29,3 g, BŁ: 31,3 g

25 kwietnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko
Szynka wiejska 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Jajko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz czerwony 300 ml gluten, seler
Ryba duszona 100 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Surówka z kiszonej kapusty 100 g
Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kielbasa żywiecka 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pasta twarogowa 70 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2271 kcal, B: 91,2 g, T: 90,1 g, Kw. Tł. nasyc.: 28,3 g, W: 297,1 g, cukry: 28,2 g, Bł.: 32,7 g

26 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

OBIAD

Barszcz biały 300 ml gluten, seler, por

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

Kasza jęczmienna 250 g gluten

Marchewka z groszkiem 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

KALORIE

E: 2238 kcal, B: 100,3 g, T: 106,4 g, Kw. Tł. nasyc.: 27,2 g, W: 294,2 g, cukry: 28,7 g, Bł.: 32 g

27 kwietnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe, razowe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Rosół z makaronem 300 ml gluten, seler
Kotlet schabowy 100 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Surówka z kapusty pekińskiej 100 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

KALORIE

E: 2247 kcal, B: 98,4 g, T: 84,9 g, Kw. Tł. nasyc.: 27,48 g, W: 298,5 g, cukry: 28,7 g, Bł: 31,4 g