

Jadłospis dieta podstawowa – 28.04.2025 – 04.05.2025

28 kwietnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko

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

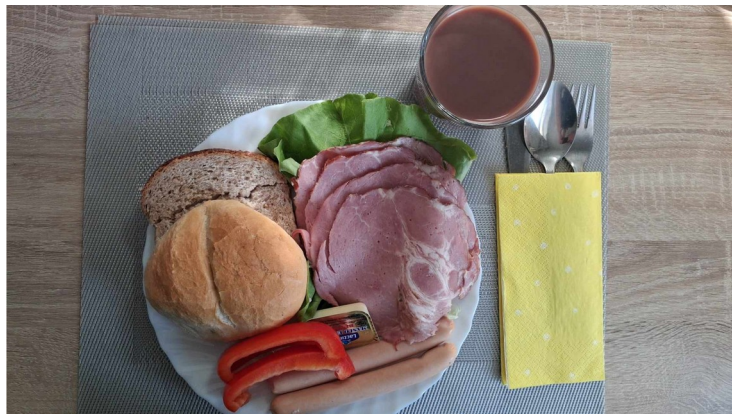
Parówka 80 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Salata 10 g

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,

Udko pieczone 240 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe,) gluten 150 masło mleko 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2213 kcal, B:90,7 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:289,6 g w tym cukry 29,4 g BŁ: 31,2 g,

29 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Kapuśniak 300 ml gluten, seler

Kotlet mielony duszony 100 g gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218 kcal, B: 91,4 g, T: 87,1 g Kw. Tł. nasy, 24,16 g W: 280,6 g w tym cukry 29,3 g Bł: 31,7 g,

30 kwietnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko

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

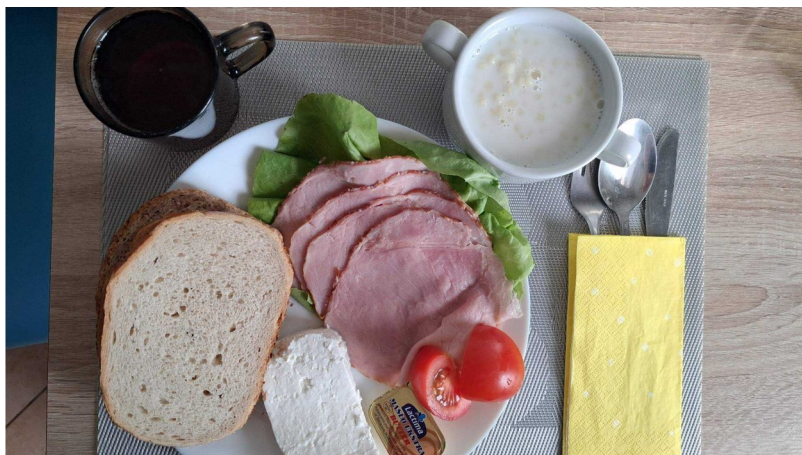
Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Filet z kurczaka panierowany

100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g glute

Kompot wieloowocowy 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

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2230 kcal, B:104,0 g, T: 71,8 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:279,6g w tym cukry 26,9 g Bł:31,0g

1 maja 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Schab duszony w sosie własnym 140 g gluten,jajka,mleko

Kasza gryczana 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser żółty 40 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) gluten 150g masło mleko10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 102,7 g, T: 98,7g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:299,1 g w tym cukry 29,3 g, BŁ: 31,3 g,

2 maja 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

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

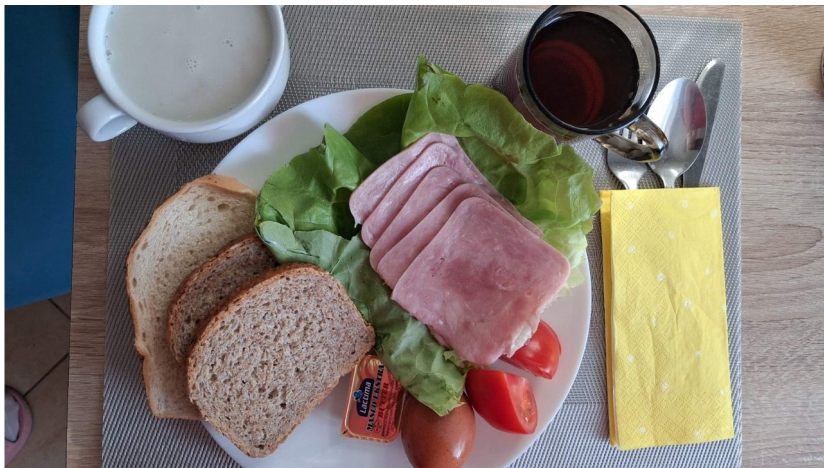
Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 ml

gluten,seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2237 kcal, B: 106,2 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:289,3 g w tym cukry 28,2 g , BŁ: 31,2 g,

3 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 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

Gulasz wieprzowy 250 g gluten

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 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 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231 kcal, B:99,9 g, T: 102,3 g, Kw.Tł:nasy 27,2 g W: 299,1 g w tym cukry28,71g, Bł: 31,7 g

4 maja 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

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,jajka

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser żółty 40 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: 91,2 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:298,3g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,