

Jadłospis dieta podstawowa – 12.05.2025 – 18.05.2025

12 maja 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

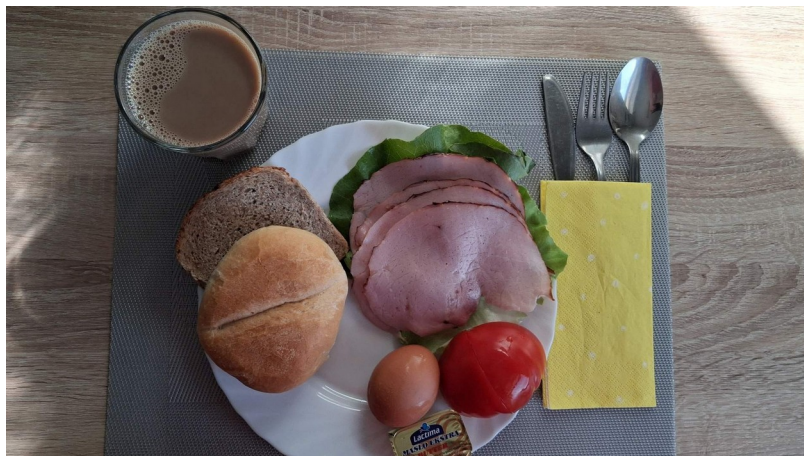
Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Gulasz wieprzowy w sosie 140 g **gluten,**

Kasza pęczak 250 g

Sur z buraczka 100 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:282,1 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g

13 maja 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

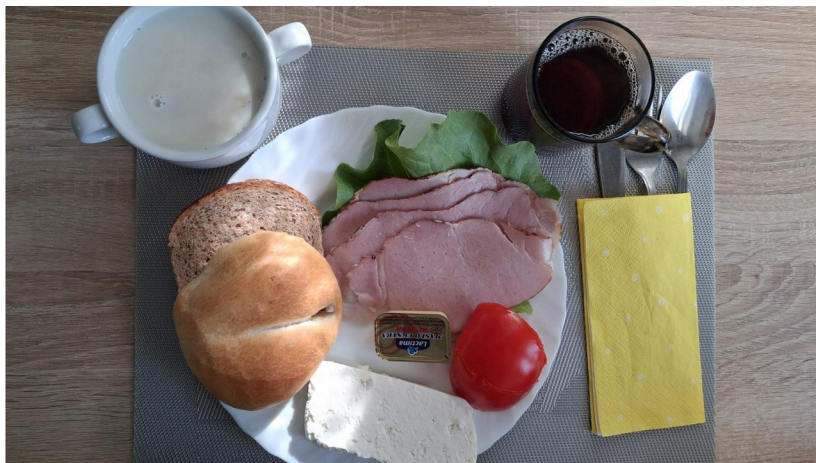
Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Schab w sosie własnym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty czerwonej 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**

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231kcal, B;90,3 g, T:95,0g Kw.Tł.nasy, 26,15 g W:278,2 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,

14 maja 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

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler,**

Pulpet w sosie pomidorowym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2224 kcal, B;100,3 g, T: 91,3 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:297,2 g w tym cukry 27,4 g BŁ:31,4 g

15 maja 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Ser żółty 40 g **mleko**

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

Barszcz czerwony 300 ml **gluten, seler,**

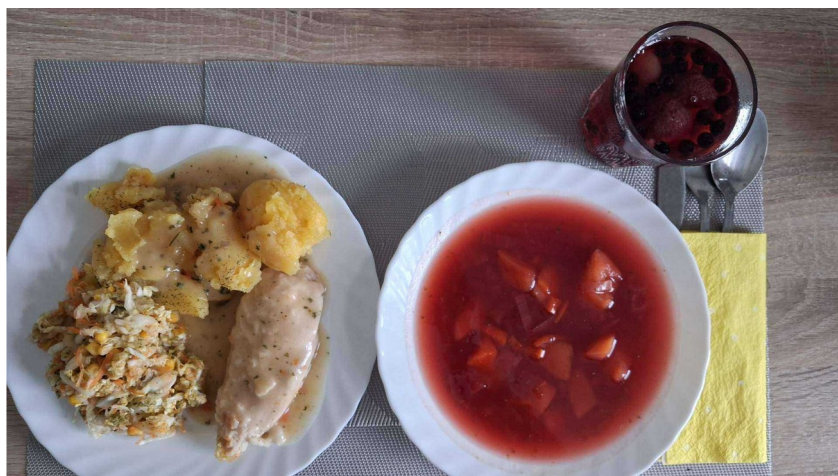
Filet z kurczaka gotowany w sosie
potrawkowym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Sur z kap pekińskiej 100

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

Kompot wielowocowy 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** 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

16 maja 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml **mleko**

Ogonówka 50 g

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

Pasta jajeczna 70

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

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten,seler,**

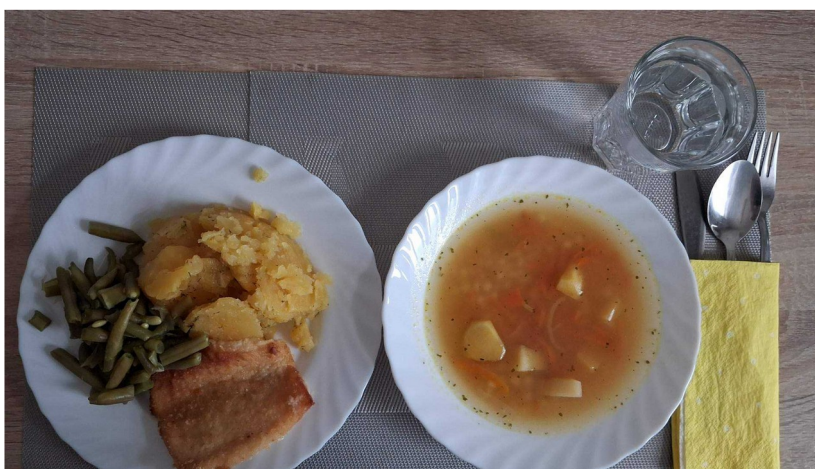
Ryba duszona 150

g **gluten,gorczyca,seler**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 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:281,4 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g

17 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

Szczawiowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet devolaj duszony 100 g gluten,jajka,mleko

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g mleko

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

18 maja 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 80g

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

Udko pieczone 240 g gluten,

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Salata 10 g

Jabłko 150 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2239kcal, B: 90,2 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:291,2 g w tym cukry 27,6 g BŁ: 31,4 g,