

Jadłospis 19.05.2025 – 25.05.2025 - Dieta podstawowa

19 maja 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml

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

Jajko gotowane

Salata 10 g

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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:2229 kcal, B;91,3 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:298,1 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g,

20 maja 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 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 duszony 100 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2214 kcal, B;99,8 g, T: 97,1g Kw.Tł.nasy, 26,15 g W:279,1 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,

21 maja 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka z piersi kurczaka 50 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

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Łopatką z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek ze szczypiorem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2214 kcal, B:102,6 g, T: 89,4 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:295,1 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

22 maja 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Fasolowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka panierowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 100

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

Kompot owocowy 250 ml



KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),sele**

Makaronowa sałatka z szynką 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2205 kcal, B: 101,2 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:281,0 g w tym cukry 26,7 g, Bł: 31,3 g,

23 maja 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiejska 50

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

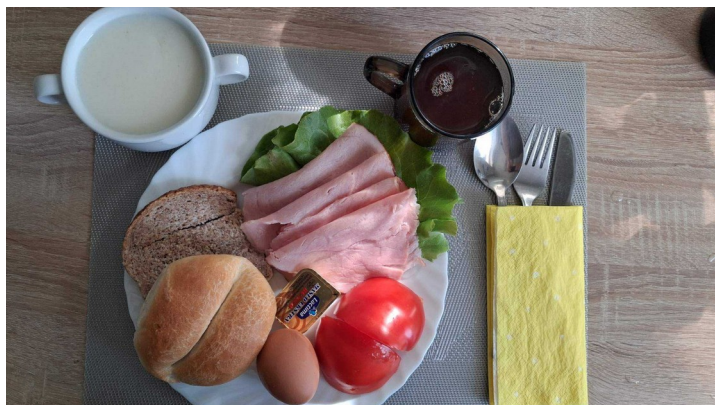
Jajko gotowane

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,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kiszonej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2224 kcal, B: 101,6 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:287,2 g w tym cukry 28,2 g BŁ: 32,7 g,

24 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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 drobiowy duszony g 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2217 kcal, B:102,3 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 281,7 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 31,8 g

25 maja 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Salatka jarzynowa 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

Rosół z makaronem 300 ml gluten,seler

Zrazy wieprzowe w sosie 120g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Sur z czerwonej kapusty 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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2218 kcal, B: 98,4 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:291,7 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,