

Jadłospis 26.05.2025 – 01.06.2025 - Dieta podstawowa

26 maja 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiejska 50 g

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

Pasztet domowy 50 g

Salata 10 g

Pomidor 60 g

Pieczewo

(białe, razowe) **gluten** 150

masło **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2223 kcal, B: 95,7 g, T: 88,6 g, Kw. Tł. nasy 28,4 g W: 289,3 g w tym cukry 27,6 g Bł: 31,2 g,

27 maja 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

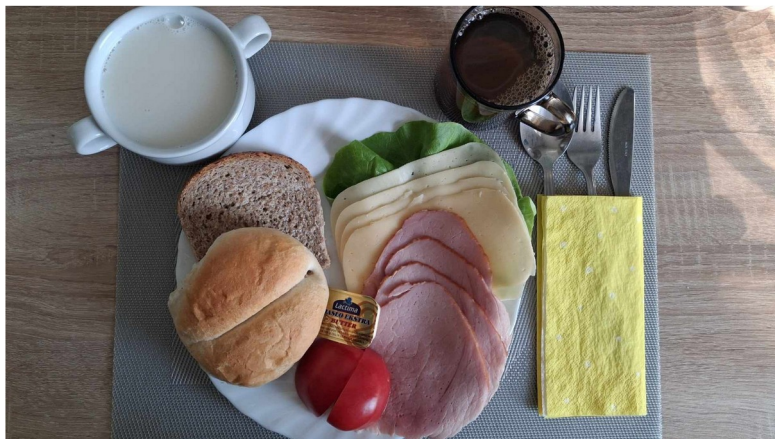
Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler**

Szynka duszona w sosie chrzanowym 140 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko 150 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2216 kcal, B;101,3 g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,3 g BŁ: 31,7 g,

28 maja 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten,
seler,mleko

Filet z kurczaka w sosie
potrawkowym 140 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g
gluten

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2230 kcal, B;99,3g, T: 71,8 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:279,6g w tym cukry 26,9 g

BŁ:31,0g

29 maja 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Szczawiowa 300 ml gluten,
seler,mleko

Gołąbki po cygańsku w sosie
pomidorowym 140g gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Galaretka drobiowa 100 g gluten,gorczyca, seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) gluten 150g masło mleko10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 98,7g, T: 98,7g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:289,8 g w tym cukry 28,1 g, BŁ: 31,3 g,

30 maja 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

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

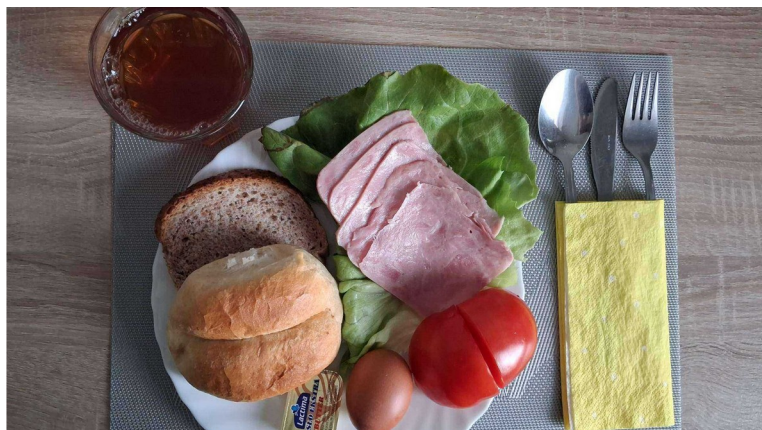
Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (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

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,razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2237 kcal, B: 102,7 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:289,3 g w tym cukry 28,2 g, BŁ: 31,2 g,

31 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka z buraka i szynki 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe gluten 150 masło mleko 10 g

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

Fasolowa 300 ml gluten, seler,por

Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

KALORIE

E:2221 kcal, B:99,9 g, T: 102,3 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 286,2g w tym cukry28,71g, BŁ: 31,7 g

1 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ser żółty 40 g mleko

Pasztet domowy 50 g

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,jajka

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten,

Kasza gryczana 250g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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:2244 kcal, B: 90,2 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:289,1g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,