

Jadłospis 02.06.2025 – 08.06.2025 - Dieta podstawowa

2 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiejska 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

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Schab po myśliwsku 250 g **gluten,seler**

Ziemniaki 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 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:98,7 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:282,1 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g,

3 czerwca 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

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Spaghetti bolognese 400 g **gluten, seler,jajka**

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231kcal, B;103,2 g, T:95,0g Kw.Tł.nasy, 26,15 g W:289,6 g w tym cukry 29,4 g BŁ: 31,7g

4 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Kasza pęczak 250 g **gluten**

Sur z białej kapusty 100 g

Kompot wielowocowy 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) **gluten** 150 masło **mleko** 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218 kcal, B;98,1 g, T: 88,2 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:284,1 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

5 czerwca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

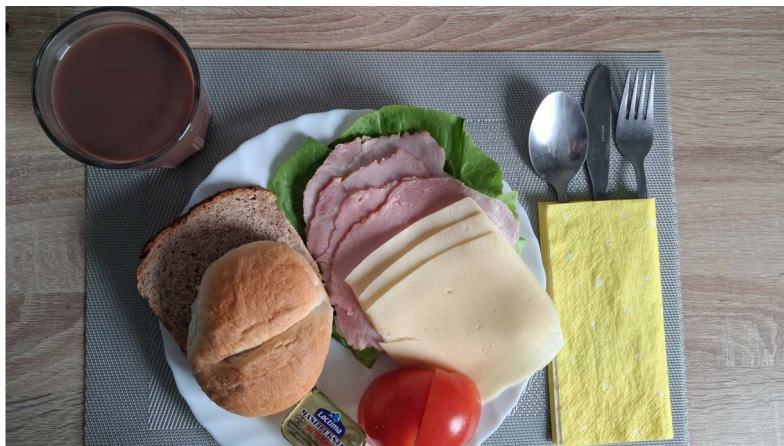
Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 ml **gluten, seler,**

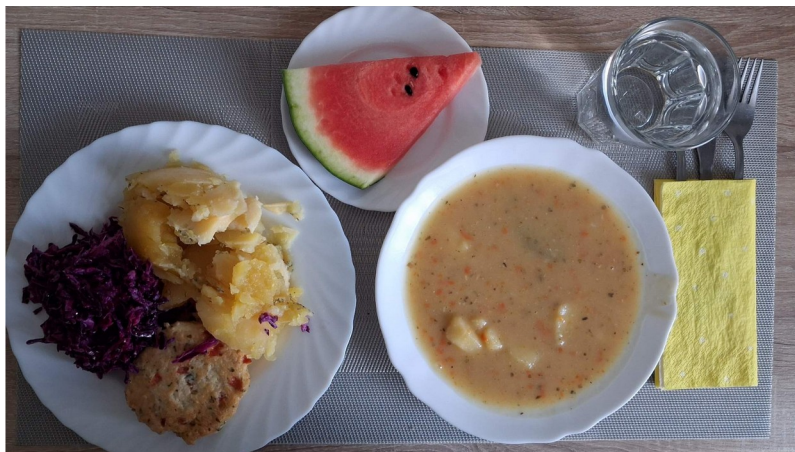
Kotleciki drobiowe z papryką i natką 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

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

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2205 kcal, B: 98,4 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:281,0 g w tym cukry 28,4 g, Bł: 31,3 g,

6 czerwca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

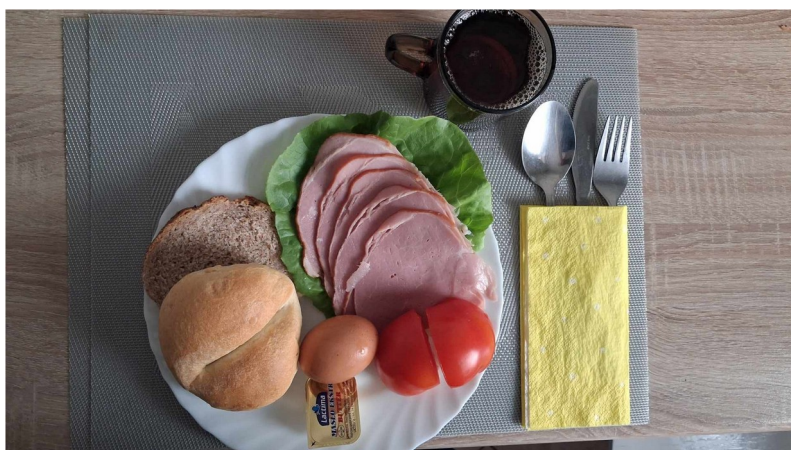
Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Barszcz czerwony 300 ml **gluten,seler**

Kotlet z ryby 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Fasolka szparagowa 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 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,razowe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2271 kcal, B: 98,3g, T:90,1g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:284,7 g w tym cukry 28,2 g BŁ: 31,7 g,

7 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

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

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

Kasza gryczana 250 g

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 50g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2238 kcal, B:100,3 g, T: 106,4 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 294,1 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32 g

8 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g mleko

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

Kotlet schabowy 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Kapusta zasmażana 100 g gluten

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g gluten,seler,gorczyca

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2247 kcal, B: 98,4 g, T:94,3g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:308,7 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,