

Jadłospis dieta podstawowa – 09.06.2025 – 15.06.2025

9 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml **mleko**

Baleron 50

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Salata 10 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Udka pieczone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2213 kcal, B;94,7 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:289,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,2 g,

10 czerwca 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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa z cebulą 100 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: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W: 280,6 g w tym cukry 29,3 g Bł: 31,7g,

11 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

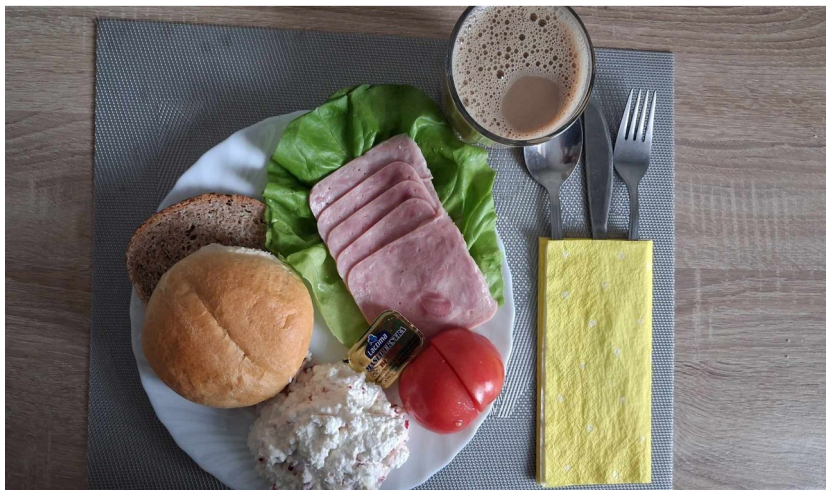
Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Filet w sosie potrawkowym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Kompot wieloowocowy 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,razowe) **gluten** 150 masło **mleko** 10 g

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2224 kcal, B:106,6 g, T: 60,3 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:294,2 g w tym cukry 29,6 g Bł:30,4 g

12 czerwca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Półdewica sopocka 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

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

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

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2231 kcal, B: 96,2 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:281,0 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g,

13 czerwca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiejska 50

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

Pasta jajeczna 70

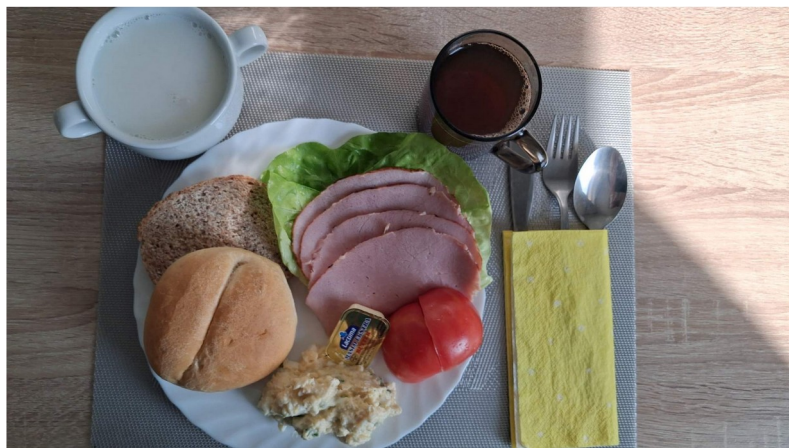
g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zupa pieczarkowa 300

ml **gluten,seler,mleko**

Ryba duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250

Sur z kiszonej kap 100 g

Kompot wieloowocowy 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:2232kcal, B: 98,2 g, T:70,5g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:291,7g w tym cukry 28,2 g BŁ: 30,2g,

14 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

Grochowa 300 ml gluten, seler,por

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 gluten,jajka mleko

Ziemniaki 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

Ser żółty 40g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2238 kcal, B:91,3 g, T: 97,8 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 294,1g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32 g

15 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 100 g gluten,gorczyca,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

Szynka duszona w sosie chrzanowym 140 g gluten,jajka

Kasza jęczmienna 250

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

Kompot wieloowocowy 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

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2247 kcal, B: 98,4 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:293,2g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g

