

Jadłospis dieta podstawowa – 16.06.2025 – 22.06.2025

16 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

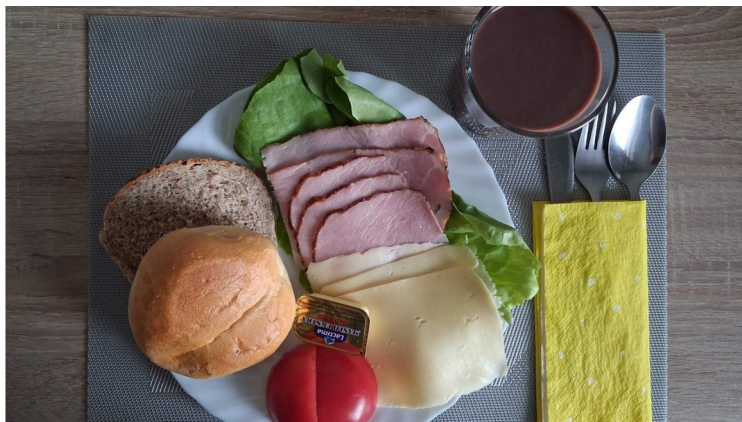
Ser żółty 40 g **mleko**

Salata 10 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,seler**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2198 kcal, B;96,7 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:281,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,2 g

17 czerwca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

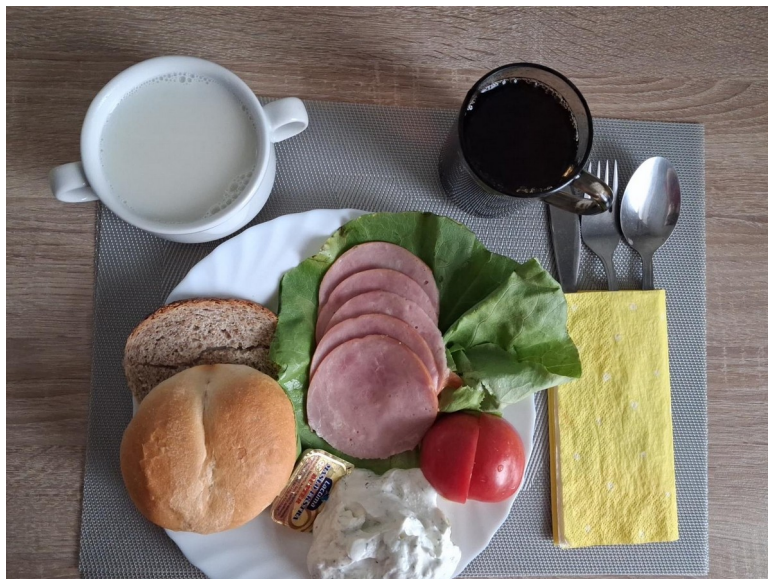
Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Gołąbki w sosie pomidorowa 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Salatka śledziowa 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:2231 kcal, B;91,4 g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 28,2 g BŁ: 31,7 g,

18 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko

Ogonówka 60 g

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

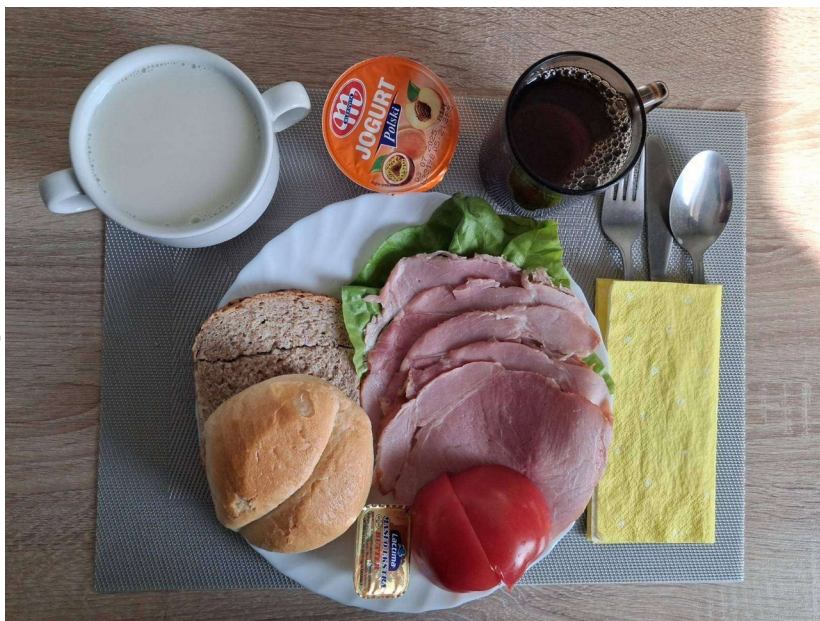
Jogurt owocowy 100 g mleko

Ogórek zielony 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

Udko z kurczaka duszone 240 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

Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B;104,0 g, T: 80,3 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:279,6g w tym cukry 26,9 g BŁ:31,0g

19 czerwca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Barszcz biały 300 ml gluten, seler,mleko

Schab pieczony w sosie własnym 140 g gluten,jajka,

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser żółty 40 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe) gluten 150g masło mleko10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2228 kcal, B: 102,7 g, T: 98,9g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:297,3 g w tym cukry 29,3 g, BŁ: 31,3 g,

20 czerwca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

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

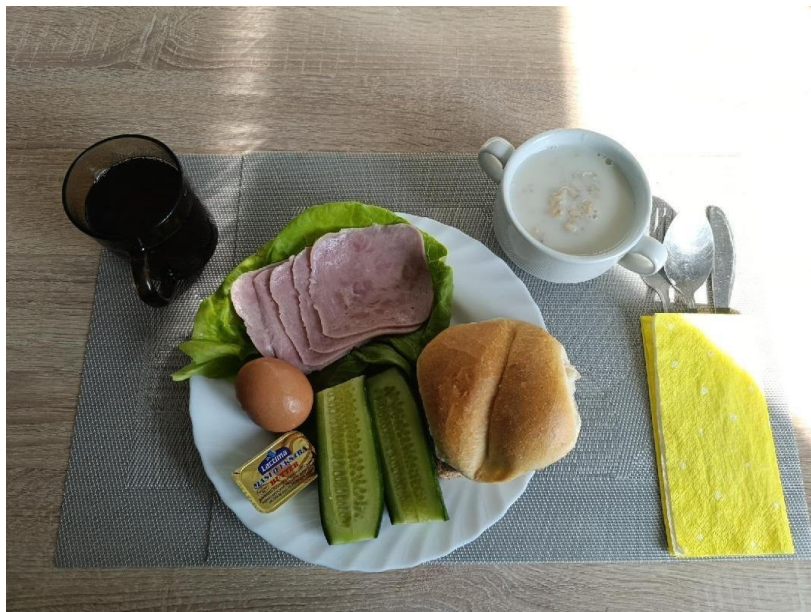
Jajko

Ogórek zielony 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Fasolowa 300 ml gluten,seler,

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Kompot wieloowocowy 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 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2219 kcal, B: 99,1 g, T:81,3g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:289,3 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,2 g,

21 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe gluten 150 masło mleko 10 g

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

Barszcz ukraiński 300 ml gluten, seler,por,mleko

Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

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:2227 kcal, B:98,2 g, T: 95,3g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 289,2 g w tym cukry28,71g, BŁ: 31,7 g

22 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

Sałata 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

Zrazy wieprzowe w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ser żółty 40 g mleko

Ryba po grecku 100 g gluten,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2244 kcal, B: 87,2 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:284,1g w tym cukry 28,7 g Bł: 31,4 g,