

Jadłospis 23.06.2025 – 29.06.2025 - Dieta podstawowa

23 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 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,mleko**

Gulasz wieprzowy w sosie 140 g **gluten,**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Arbuz 150 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;90,7 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:282,1 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g,

24 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**

Ogórek zielony 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pulpet w sosie pomidorowym 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231kcal, B;90,3 g, T:95,0g Kw.Tł.nasy, 26,15 g W:278,2 g w tym cukry 28,7 g Bł: 31,7 g,

25 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

Ogonówka 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

Kapuśniak 300 ml gluten, seler,mleko

Kurczak w jarzynach 250 g gluten,seler

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2228 kcal, B;102,7 g, T: 89,3 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:284,1 g w tym cukry 29,6 g BŁ:30,2 g

26 czerwca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ogórkowa 300 ml **gluten, seler**

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

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218 kcal, B;97,8 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:294,2 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 30,8 g,

27 czerwca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml mleko

Baleron 50

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

Jajko

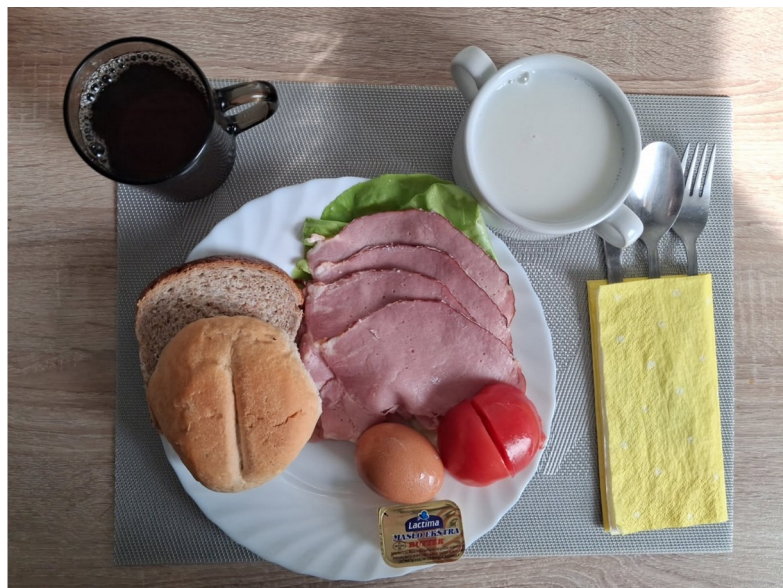
Ogórek zielony 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe,razowe) **gluten** 150 g

masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Grochowa 300 ml gluten,seler,

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Warzywa gotowane 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

Filet zapiekany 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2241 kcal, B:97,7 g, T:84,2g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:284,2 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 31,7 g,

28 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 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 masło **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,por

Pulpet w sosie koperkowym 140 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kapusty 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** 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2223 kcal, B:91,9 g, T: 91,7 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 284,5 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 30,6 g

29 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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 300 ml gluten,seler

Schab duszony w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250

Mizeria 100 g mleko

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopočka 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:2242 kcal, B:91,6 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:281,2 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,