

Jadłospis 07.07.2025 – 13.07.2025 - dieta podstawowa

7 lipca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 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

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Gulasz wieprzowy 240 g **gluten**

Kasza jęczmienna 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:2224 kcal, B;91,8 g, T: 86,2g, Kw.Tł.nasy 27,1 g W:279,4 g w tym cukry 28,4 g BŁ: 31,7 g,

8 lipca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiejska 50

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

Jajko

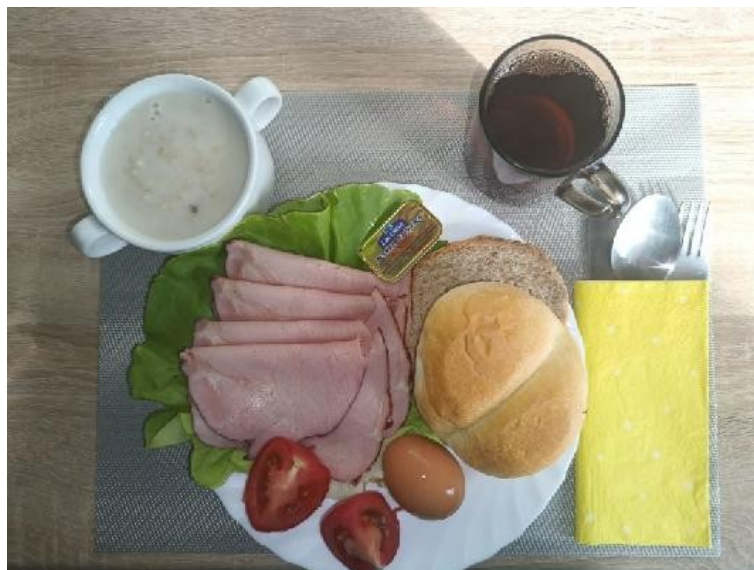
Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

masło **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Pieczeń w sosie własnym 140 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Salatka z czerwonej fasoli 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:2234kcal, B;90,3 g, T:95,0g Kw.Tł.nasy, 26,15 g W:278,3 g w tym cukry 29,4 g Bł: 31,7 g,

9 lipca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser żółty 40 g **mleko**

Papryka 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Szczawiowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,jajka**

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

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2231 kcal, B:98,3 g, T: 90,1 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:298,1g w tym cukry 29,6 g Bł:31,4 g

10 lipca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasztet domowy 50 g

Ogórek 100 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

**OBIAD**

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

Zrazy wieprzowe w sosie własnym 140 g **gluten**,

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraczka 100 g

Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

Filet z zapiekany 50 g gluten,gorczyca,ajjka,mleko(z laktoza),seler

Serek z koperkiem 50 g mleko

Salata 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2231 kcal, B: 97,2 g, T: 92,6g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:294,2 g w tym cukry 29,3 g, Bł:30,9 g,

11 lipca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml mleko

Kiełbasa szynkowa 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

Jarzynowa 300 ml gluten,seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 101,2 g, T:87,2g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:294,1 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 29,9 g,

12 lipca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka makaronowa z szynką 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

Grochowa 300 ml gluten, seler,por

Pulpet gotowany w sosie koperkowym 140 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2231 kcal, B:97,9 g, T: 99,1 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 294,8 g w tym cukry 28,7 g, BŁ: 32 g

13 lipca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 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,gluten

Szynka w sosie chrzanowym 140 g gluten,mleko,jajko

Kasza pęczak 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser żółty 40 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2234 kcal, B: 102,7 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:298,4 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,