

Jadłospis 14.07.2025-20.07.2025 - Dieta podstawowa

14 lipca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao 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** 150 masło **mleko** 10 g

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 g **gluten,jajka,**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

Ogonówka 60 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:2228 kcal, B;103,2 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:294,1 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g,

15 lipca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml **mleko**

Kiełbasa szynkowa 50

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

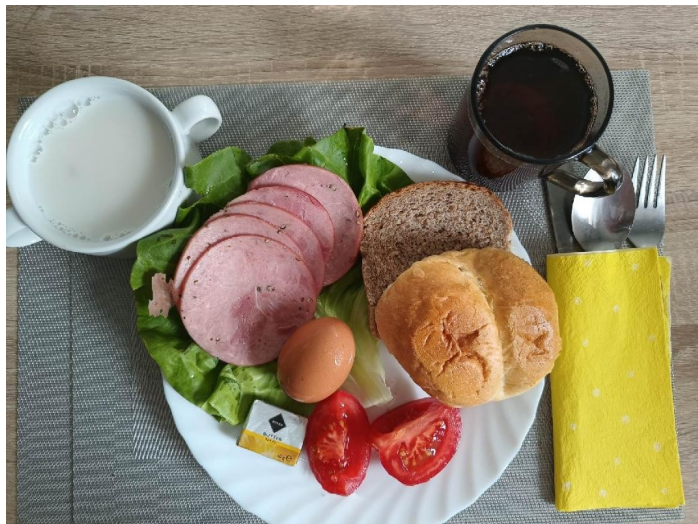
Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Udko z kurczaka duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g **mleko**

Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2217 kcal, B;101,7 g, T: 87,1g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g Bł: 30,8 g,

16 lipca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

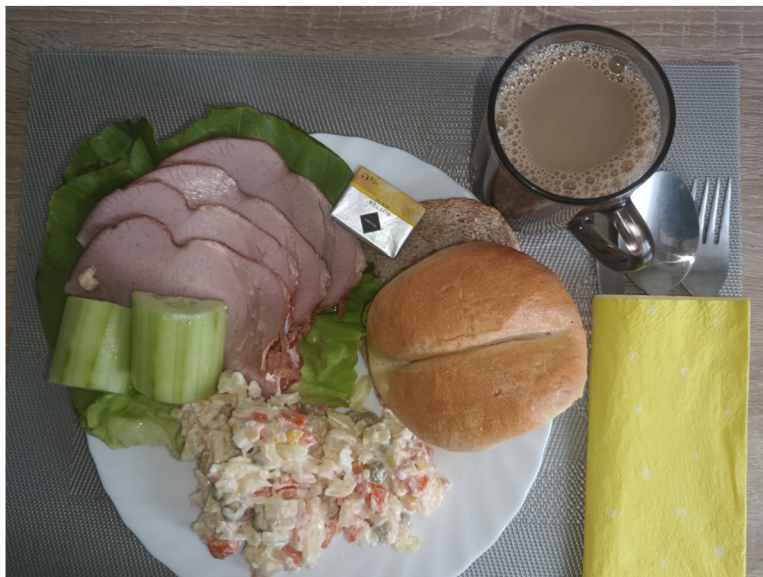
Salatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ogórek zielony 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,mleko**

Gołąbek w sosie pomidorowym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2225 kcal, B:98,6 g, T: 80,3 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:279,6g w tym cukry 26,9 g Bł:31,0g

17 lipca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Dżem 20 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

Kompot wielowocowy 250 ml



KOLACJA

Polędwica sopočka 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: 2228 kcal, B: 98,7 g, T: 98,9g, Kw.Tł.nasy 24,72 gW:284,2 g w tym cukry 29,3 g, BŁ: 31,3 g

18 lipca 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 kiszzonej 100 g

Jabłko gotowane 150 g



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

19 lipca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

Papryka 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

OBIAD

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

Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 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** 10

Herbata 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: 30,7 g

20 lipca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

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

Kotlet schabowy 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250g

Kapusta zasmażana 100 g gluten

Kompot wieloowocowy 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: 98,3 g, T:90,1g, Kw.Tł.nasy 28,40 gW:284,1g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,4 g,