

Jadłospis dieta podstawowa – 15.09.2025 – 21.09.2025

15 września 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

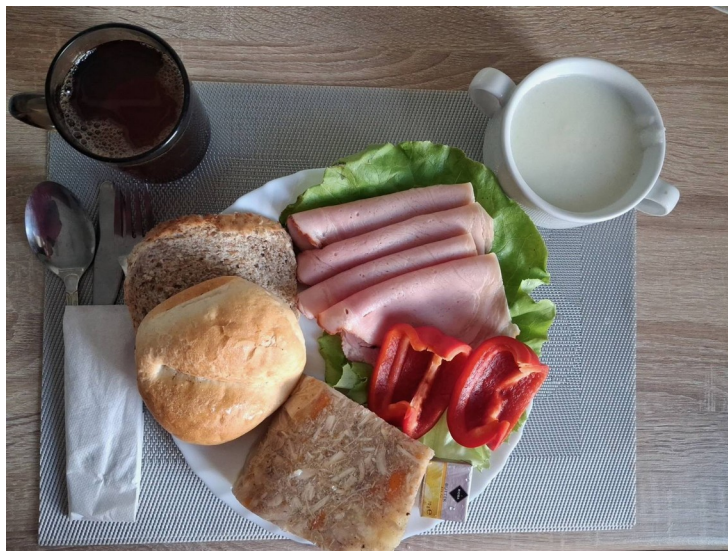
Galaretką drobiowa 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Papryka 80 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

Schab pieczony w sosie własnym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2229 kcal, B;91,3 g, T: 87,1g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W:298,1 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g,

16 września 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Filet zapiekany 50 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

Grochowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml



KOLACJA

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

Salatka śledziowa 70 **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: 2218 kcal, B;91,4 g, T: 97,1g Kw.Tł.nasy, 26,15 g W:281,2 g w tym cukry 28,6 g BŁ:30,7 g

17 września 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

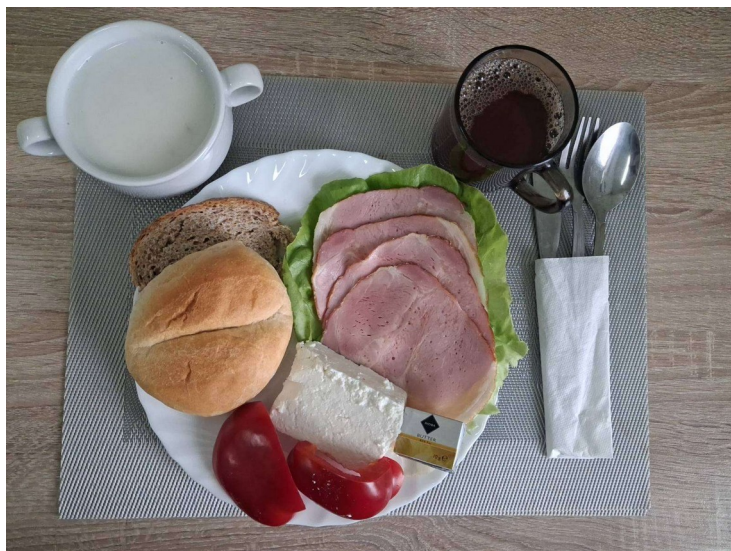
Ser biały 50 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g



OBIAD

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

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

Kasza gryczana 250 g

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

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2224 kcal, B;104,0 g, T: 71,8 g,Kw.Tł.nasy 28,41 g W:279,6g w tym cukry 26,9 g BŁ:31,0g

18 września 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

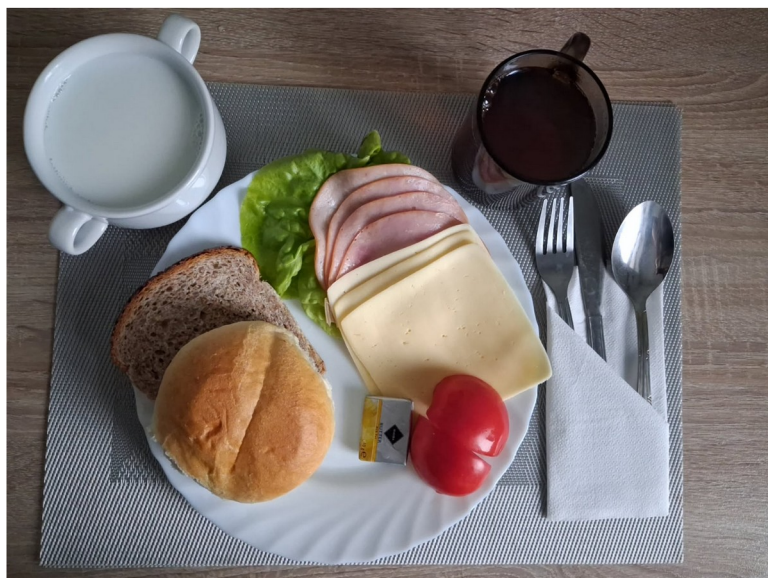
Ser żółty 40 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Kapuśniak 300 ml **gluten, seler,mleko**

Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml



KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 99,7 g, T: 98,7g, Kw.Tł.nasy 24,72 g, W:281,4 g w tym cukry 29,3 g, Bł: 31,3 g,

19 września 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Ogórek zielony 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g



OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten,seler,**

Ryba duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Kompot wielowocowy 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:2226 kcal, B: 99,8 g, T:76,2 g, Kw.Tł.nasy 28,3 W:289,3 g w tym cukry 28,2 g, BŁ: 31,2 g

20 września 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Sałatka z kurczakiem 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

Barszcz ukraiński 300 ml **gluten, seler,por**

Kotlet schabowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g **mleko**

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:2231 kcal, B:96,2 g, T: 98,9 g, Kw.Tł.nasy 27,2 g W: 284,7 g w tym cukry28,71g, BŁ: 31,7 g

21 września 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

Papryka 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,jajka

Kotlet mielony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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:2244 kcal, B: 89,9 g, T:84,9g, Kw.Tł.nasy 27,48 gW:289,3g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,2 g