

# Jadłospis 01.04.2024 – 07.04.2024 - Dieta łatwostrawna

## 1 kwietnia 2024 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Szynka konserwowa 30 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Galaretka drobiowa 80 g **gorczyca,seler,gluten**  
Pomidor 60 g  
Ciasto 100 g **jajka,mleko,gluten**  
Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150g masło **mleko** 10g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Grysikowa 300 ml **gluten, seler,por**  
Udko duszone 140 g  
Ziemniaki 250 g  
Marchewka gotowana 100 g **gluten**  
Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Szynka wiejska 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Baleron 30 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler, gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Sałatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2163kcal, B: 92,1 g, T: 80,1 g, KW.tł.nasy23,7 g, W: 289,9 g w tym cukru 32,7 g, Bł: 29,3 g

---

## 2 kwietnia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml **,mleko**  
Szynka z piersi indyka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Ser biały 50 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

## OBIAD

Kalafiorowa 300 **gluten, seler**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2132 kcal, B:80,8 g, T: 82,8 g KW.tł.nasy 28,4 g, W:291,6 g w tym cukry 34,8 g, Bł:29,2 g

---

## 3 kwietnia 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

Kielbasa żywiecka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler**

Kotlet drobiowy gotowany 100 g

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Pasta rybna 70 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2132 kcal, B:80,8 g, T: 82,8 g Kws.tłu.nasy 24,90 g W:291,6 g w tym cukry 34,8 g, Bł:29,8 g

---

## 4 kwietnia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml ,mleko

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Brokułowa 300 gluten, seler

Szynka duszony w sosie własnym 140 g gluten,jajka

Kasza jęczmienna 250 g gluten

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Sałatka z buraka i szynki 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2264 kcal, B:103,9 g, T: 71,2 g Kws.tłu.nasy 26,40 g W:326,5 g w tym cukry 36,5 g, Bł:31,5 g

---

## 5 kwietnia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 mleko,gluten

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

Twarożek z koperkiem 50 mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

## KALORIE

E: 2161 kcal, B: 83,5 g, T:73,6 g KW.tł.nasy 28,90 g W:295,9 g w tym cukry 26,1 g BŁ: 29,7 g

---

## 6 kwietnia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Szynka z piersią indyka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Galaretko drobiowa 80 g **gorczyca,gluten,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,por**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2183 kcal, B: 90,6 g, T: 75,1 g KW.tł.nasy 30,20 g W:308,8 g w tym cukry34,5 g BŁ; 30,4 g , ,

---

## 7 kwietnia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **OBIAD**

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Udko w sosie potrawkowym 140 g

Ziemniaki 250

Brokuł 100

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

Polędwica drobiowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2057kcal, B: 98,2 g, T: 75,3 g, , KW.tł.nasy 31,74 g W: 270,9 g w tym cukry 30,4 g, Bł:29,6 g