

# Jadłospis 22.04.2024 – 28.04.2024 - Dieta łatwostrawna

## 22 kwietnia 2024 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

Polędwica sopocka 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

Ryżowa 300 gluten, seler,mleko

Pieczeń rzymska 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Marchewka gotowana 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Ryba w galarecie 80 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2164 kcal, B:91,1 g, T: 79,8 g Kw.tłusz.nasy 26,7 g, W:293,5 g w tym cukry 34,5 g, Bł:30,4 g

---

## 23 kwietnia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml ,mleko

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

Krakowska drobiowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler, mleko**

Serek waniliowy 50 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2304 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, Kw.tłusz.nasy 25,7 g, W: 307,9 g w tym cukru 34,2 g, Bł: 30,3 g

---

## **24 kwietnia 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

### **OBIAD**

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

Pulpet w sosie koperkowym 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 **gluten,**

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2179 kcal, B: 94,6 T:66,9 g , KW.tł.nasy 26,2 gW:346,8 g w tym cukry53,8 g Bł: 28,8 g

---

## 25 kwietnia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml **mleko, gluten**

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Szynka konserwowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2179 kcal, B: 94,6 T:56,9 g , KW.tł.nasy 29,41 gW:346,8 g w tym cukry53,8 g Bł: 30,9 g

---

## 26 kwietnia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2264kcal B:103,9 g T: 71,2 g KW.tł.nasy 29,98 g, W: 326,5 g w tym cukry 36,5 g BŁ:29,5 g ,

---

## 27 kwietnia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,por,mleko**

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

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2183 kcal, B: 90,6 g, T: 75,1 g KW.tł.nasy 35,21 g, W:308,8 g w tym cukry34,5 g BŁ;31,4 g , ,

---

## 28 kwietnia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **OBIAD**

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Udko gotowane 140 g

Ziemniaki 250

Warzywa got 100

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

## **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:30,3 g,