

Jadłospis dieta łatwostrawna – 20.04.2025 – 27.04.2025

20 kwietnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Jajko
Kiełbasa biała 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Ciasto 100 g gluten, jajka
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler
Udko pieczone 240 g gluten
Ziemniaki 250 g
Warzywa gotowane 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Sopocka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pasztecik 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 80 g
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 94,4 g, T: 79,1 g, Kw. Tł. nasyc.: 26,12 g, W: 294,2 g, cukry: 28,6 g, Bł: 31,1 g

21 kwietnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka 30 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ogonówka 30 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Galaretkowa 100 g gluten, gorczyca, seler
Sałata 10 g
Ciasto 100 g gluten, jajka
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler
Schab pieczony w sosie własnym 140 g gluten
Kasza jęczmienna 250 g
Surówka z buraka 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler

Szynka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Sałatka jarzynowa 70 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2223 kcal, B: 102,3 g, T: 84,1 g, Kw. Tł. nasyc.: 29,1 g, W: 294,1 g, cukry: 27,1 g, Bł: 30,2 g

22 kwietnia 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
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler, mleko
Filet z kurczaka w sosie koperkowym 140 g gluten
Ziemniaki 250 g
Brokuł 100 g
Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica gazdy 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ser biały 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2211 kcal, B: 92,3 g, T: 89,2 g, Kw. Tł. nasyc.: 26,10 g, W: 279,1 g, cukry: 28,9 g, Bł: 30,7 g

23 kwietnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko
Szynka konserwowa 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pasta twarogowa 70 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler, mleko
Gulasz wieprzowy 250 g gluten
Kasza jęczmienna 250 g gluten
Warzywa got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Serek z koperkiem 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) gluten 150 g masło mleko 10g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2179kcal, B: 104,2g T:87,1 g Kw.Tł.nasy 25,16 g, W:292,1g w tym cukry26,7 g Bł: 29,9 g

24 kwietnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko
Połudwica sopocka 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

Zacierkowa 300 ml gluten, seler
Pulpet drobiowy duszony 100 g gluten,jajka
Ziemniaki 250 g
Brokuł 100 g
Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Łopatką z przyprawami 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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: 2194 kcal, B: 103,6 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g W: 274,02 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

25 kwietnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml
Szynka wiejska 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Jajko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) gluten 150 g masłomix mleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler
Ryba duszona 100 g gluten,jajka
Ziemniaki 250 g
Sur z marchewki 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Pasta twarogowa 70 g mleko
Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 g masłomix mleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2241 kcal, B: 94g, T:81,3 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, Bł: 31,3 g,

26 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Jogurt owocowy 100 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) gluten 150 g masło mleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,por,
Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten,jajka mleko
Kasza jęczmienna 250 g gluten
Marchewka got 100 g gluten
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Serek homogenizowany 50g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) gluten 150 masło mleko 10
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2214 kcal, B: 101,2 g, T:95,2 g Kw.Tł.nasy 26,41gW:291,3 g w tym cukry 26,9 g Bł: 29,8 g ,

27 kwietnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Twarożek 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) gluten 150 gmasło mleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grysikowa 300 ml gluten, seler
Bitka duszona 100 g gluten
Ziemniaki 250 g
Warzywa got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Sałatka z kurczaka 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: 2230 kcal, B: 89,4 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 291,1 g w tym cukry 27,9g, Bł:29,1 g,