

Jadłospis dieta łatwostrawna 05.05.2025 – 11.05.2025

5 maja 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa 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,) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,seler**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218kcal, B: 101,2T:84,1 g , Kw.Tł.nasy 26,4 g W:280,3 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

6 maja 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń w sosie własnym 140 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2228 kcal, B:90,1gT:94,1 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:273,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

7 maja 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko

Ser biały 50 g mleko

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2219kcal, B: 102,2g T:79,8 g Kw.Tł.nasy 28,39 g , W:279,0g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

8 maja 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

Szynka gotowana 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Pulpet gotowany w sosie pomidorowym 140 g **gluten, jajka,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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

KALORIE

E: 2218 kcal, B: 103,1 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 292,3 g w tym cukru 27,2 g, BŁ: 29,8g

9 maja 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml

Szynka konserwowa 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

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

Kotlet rybny 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 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: 2216kcal, B: 99,3g, T:79,2 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:286,2 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 30,3 g,

10 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 100 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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 10

KALORIE

E: 2217 kcal, B: 99,4g, T:93,7 g Kw.Tł.nasy 26,1gW:294,2 g w tym cukry 27,5 g Bł: 31,4 g ,

11 maja 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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: 2236 kcal, B: 88,4 g, T: 80,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 287,2 g w tym cukry 28,6g, BŁ:31,1 g,