

Jadłospis dieta łatwostrawna – 28.04.2025 – 04.05.2025

28 kwietnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko
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

Krupnik 300 ml gluten, seler
Udko w sosie potrawkowym 240 g gluten
Ziemniaki 250 g
Sur z selera 100 g
Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopočka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Ryba po grecku 100 g gluten,gorczyca,seler
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) gluten 150 masło mleko 10
Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2208 kcal, B: 99,3 gT:87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4 g W:286,2g w tym cukry 28,2g Bł: 30,4 g

29 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko
Kiełbasa krakowska 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Jajko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe) gluten 150 masło mleko 10
Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler,mleko
Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka
Ziemniaki 250 g
Sur z buraka 100 g
Jabłko gotowane 150 g
Herbata/woda 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 masło mleko 10
Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2200 kcal, B: 90,1 T:92,1 g Kw.Tł.nasy 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g Bł: 30,7 g

30 kwietnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko

Ser biały 50 g mleko

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 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 śmietanowo-koperkowym 140 g

Ziemniaki 250 g

Brokuł 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:71,5 g Kw.Tł.nasy 28,39 g, W:279,0g w tym cukry26,7 g Bł: 29,9 g

1 maja 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Schab duszony w sosie własnym 140 g gluten,jajka,mleko

Kasza jęczmienna 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Półdewica 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: 2216 kcal, B: 108,3 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 292,3 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

2 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 gmasłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 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: 2232 kcal, B: 104,7g, T:69,7 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:286,2 g w tym cukry 27,1 g, Bł: 30,3 g,

3 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por,

Gulasz wieprzowy 250 g gluten

Kasza jęczmienna 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2217 kcal, B: 99,4g, T:101,2g Kw.Tł.nasy 26,1gW:294,2 g w tym cukry 27,5 g BŁ: 31,4 g ,

4 maja 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

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 w sosie własnym 140 g gluten

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 100 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 94,4 g, T: 80,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 287,2 g w tym cukry 28,6g, BŁ:31,1 g,