

Jadłospis 12.05.2025 – 18.05.2025 - Dieta łatwostrawna

12 maja 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Gulasz wieprzowy w sosie 140 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraczka 100 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: 98,2 g T:84,1 g , Kw.Tł.nasy 26,4 g W:280,3 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

13 maja 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

Schab w sosie własnym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

14 maja 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko
Ogonówka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Pasta twarogowa 70 g mleko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,
Pulpet w sosie pomidorowym140 g gluten,jajka
Ziemniaki 250 g
Warzywa got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi z 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 g

KALORIE

E: 2140kcal, B: 102,8g T:81,2g Kw.Tł.nasy 26,3 g , W:286,1g w tym cukry26,8g BŁ: 30,8 g

15 maja 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko
Szynka gotowana 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Serek homogenizowany 50 g mleko
Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

Filet z kurczaka gotowany w sosie potrawkowym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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

KALORIE

E: 2216 kcal, B: 102,3 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 276,2 g w tym cukru 27,2 g, BŁ: 29,8g

16 maja 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Ryba duszona 150 g **gluten,gorczyca,seler**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2220 kcal, B: 100,2g, T:79,3 g, Kw.Tł.nasy29,4 W:278,2 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 29,7 g,

17 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet devolaj duszony 100 g gluten,jajka,mleko

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 102,4g, T:91,7g Kw.Tł.nasy 26,1gW:279,2 g w tym cukry 27,1 g Bł: 30,4 g ,

18 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 80g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Udko gotowane w sosie śmietanowym 240 g gluten,mleko

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Salata 10 g

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2235kcal, B: 94,4 g, T: 81,2 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 294,2 g w tym cukry 27,3g, BŁ:31,1 g,