

Jadłospis dieta łatwostrawna – 15.09.2025 – 21.09.2025

15 września 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Galaretką drobiowa 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 80 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 pieczony w sosie własnym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2229kcal, B: 91,3 T:87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4g W:298,1 g w tym cukry 28,4 g BŁ: 31,7 g

16 września 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

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

Kalafior 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2211 kcal, B: 102,4 g T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 27,8 g BŁ: 29,2 g

17 września 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki 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

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

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

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z marchewki 100 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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: 2222 kcal, 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

18 września 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek 50 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**

Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten, jajka, mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopočka 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** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2216 kcal, B: 106,1 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 279,2 g w tym cukru 27,2 g, BŁ: 29,8g

19 września 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Kasza manna 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

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Ryba duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 60 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2224 kcal, B: 99,9g, T:74,4 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:286,2 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 30,3 g,

20 września 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,por,

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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 10

KALORIE

E: 2217 kcal, B: 99,4g, T:97,2g Kw.Tł.nasy 26,1gW:281,6 g w tym cukry 27,5 g Bł: 30,7 g

21 września 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

Kotlet mielony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 91,3 g, T: 80,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 287,2 g w tym cukry 27,6g, BŁ:29,9 g,