

## Jadłospis 24.03.2025 – 30.03.2025 - Dieta łatwostrawna

### 24 marca 2025 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

#### OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,jajko**

Kasza jęczmienna 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2216 kcal, B: 93,2 gT:87,1 g, Kw.Tł.nasy 27,1g W:289,3 g w tym cukry 27,2g BŁ: 30,6 g

---

### 25 marca 2025 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiśniowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

## OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,**  
Filet z kurczaka gotowany 100 g  
Ziemniaki 250 g  
Warzywa got 100 g  
Jabłko gotowane 150 g  
Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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: 2216kcal, B: 91,2 T:89,1 g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:276,2 g w tym cukry 27,6 g BŁ: 31,7 g

---

## 26 marca 2025 (środa)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**Ser biały 50 g **mleko**  
Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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**  
Schab pieczony w sosie własnym 140 g **gluten,**  
Ziemniaki 250 g  
Sur z buraczka 100 g  
Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Twarożek 50 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10  
Herbata 250 Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2226 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

---

## 27 marca 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

Pulpet gotowany w sosie koperkowym 140 g gluten,jajka,mleko

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 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: 2216 kcal, B: 108,3 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 298,6 g w tym cukru 27,2 g, BŁ: 29,8g

---

## 28 marca 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

Krupnik 300 ml gluten, seler,

Ryba duszona 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g  
Sur z selera 100 g  
Jabłko pieczone 150 g  
Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Filet zapiekany 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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:292,7 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

---

## 29 marca 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

Szynka wiejska 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Sałatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masłomleko 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 laktoza),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: 101,2g, T:99,4g Kw.Tł.nasy 26,1gW:300,2 g w tym cukry 28,5 g Bł: 31,4 g ,

---

## 30 marca 2025 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 100 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masło **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

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: 2236 kcal, B: 94,4 g, T: 80,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 294,2 g w tym cukry 28,6g, BŁ:31,1 g,