

Jadłospis 31.03.2025 – 06.04.2025 - Dieta łatwostrawna

31 marca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 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 10g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet duszony 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Jabłko pieczone 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica Gazdy 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: 2218kcal, B: 84,2T:84,1 g , Kw.Tł.nasy 26,4 g W:294,1 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

1 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

Kotlet devolaj duszony 100 g **gluten, mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2210 kcal, B: 86,7T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

2 kwietnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **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

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler**

Kotlet mielony duszony 100 g **gluten, jajka**

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: 2220kcal, B: 108,7g T:80,6 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:298,2g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

3 kwietnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

Pasztet domowy 50

Sałata 10 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Schab duszony w sosie własnym 140 g gluten,

Kasza jęczmienna 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 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: 2224 kcal, B: 103,8 g, T: 90,1g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 298,6 g w tym cukru 28,2 g, BŁ: 30,2g

4 kwietnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml

Półdzwica sopocka 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

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler,

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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

KALORIE

E: 2219kcal, B: 103,9g, T:84,6 g, , Kw.Tł.nasy27,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

5 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 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

OBIAD

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

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140g gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka z kurczakiem 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: 2221 kcal, B: 101,3g, T:87,3g Kw.Tł.nasy 28,1gW:286,6 g w tym cukry 27,8 g Bł: 29,7g ,

6 kwietnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

Udko z kurczaka duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 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: 101,9g, T: 84,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 294,2 g w tym cukry 26,8g, BŁ:31,1 g,