

Jadłospis dieta łatwostrawna – 07.04.2025 – 13.04.2025

7 kwietnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao 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

Brokułowa 300 ml gluten, seler,

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g gluten,

Ryż 250 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 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2219kcal, B: 89,3 gT:87,1 g , Kw.Tł.nasy 27,4g W:289,3 g w tym cukry 27,2g BŁ: 31,7 g

8 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

Szynka wiśniowa 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

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,**
Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Kalafior 100 g
Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 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: 2214kcal, B: 91,2 T:89,1 g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 27,6 g BŁ: 31,7 g

9 kwietnia 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) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler, mleko
Szynka duszona w sosie własnym 140 g gluten
Kasza jęczmienna 250 g

Surówka z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) 150 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 108,7 g, T: 80,6 g, Kw. Tł. nasyc. 25,16 g, W: 291,2 g, cukry: 26,7 g, BŁ: 29,9 g

10 kwietnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Pasztet domowy 50 g

Salata 10 g

Bułka (białe pieczywo) 150 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler, mleko

Filet z kurczaka gotowany 100 g gluten

Ziemniaki 250 g

Surówka z marchewki 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) 150 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

KALORIE

E: 2219 kcal, B: 95,4 g, T: 81,7 g, Kw. Tł. nasyc. 24,40 g, W: 298,6 g, cukry: 26,9 g, BŁ: 29,8 g

11 kwietnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

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

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) 150 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Kotlet rybny 100 g gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Surówka z selera 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) 150 g gluten

Masłomix 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

KALORIE

E: 2228 kcal, B: 99,4 g, T: 78,4 g, Kw. Tł. nasyc. 27,8 g, W: 295 g, cukry: 26,9 g, BŁ: 29,4 g

12 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) 150 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler, por

Udko z kurczaka w sosie potrawkowym 240 g gluten, mleko

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) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2224 kcal, B: 103,2 g, T: 91,2 g, Kw. Tł. nasyc. 27,8 g, W: 283,2 g, cukry: 27,5 g, BŁ: 29,9 g

13 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Galaretką drobiowa 100 g gluten, gorczyca, seler
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler
Schab duszony 100 g gluten
Kasza pęczak 250 g
Surówka z czerwonej kapusty 100 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2239 kcal, B: 93,2 g, T: 89,1 g, Kw. Tł. nasyc. 26,12 g, W: 294,2 g, cukry: 26,8 g, BŁ: 31,1 g