

Jadłospis dieta łatwostrawna – 14.04.2025 – 20.04.2025

14 kwietnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko
Szynka gotowana 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Jajko gotowane
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler
Kotlet mielony duszony 100 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Surówka z buraczka 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) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 99,3 g, T: 86,8 g, Kw. Tł. nasyc.: 27,1 g, W: 290,1 g, cukry: 27,2 g, Bł: 30,6 g

15 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko
Szynka wiśniowa 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

Ryżowa 300 ml gluten, seler
Filet z kurczaka gotowany 100 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Surówka z selera 100 g
Jabłko 150 g
Herbata/woda 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) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2217 kcal, B: 91,2 g, T: 89,1 g, Kw. Tł. nasyc.: 24,16 g, W: 276,2 g, cukry: 27,6 g, Bł: 30,9 g

16 kwietnia 2025 (środa)**ŚNIADANIE**

Manna na mleku 250 ml mleko
Ogonówka 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ser biały 50 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
Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Surówka z marchewki 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: 2230 kcal, B: 102,3 g, T: 81,2 g, Kw. Tł. nasyc.: 28,41 g, W: 297,2 g, cukry: 27,4 g, Bł: 31,4 g

17 kwietnia 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
Sałata 10 g
Pieczywo (białe, bułka) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler, mleko
Filet z kurczaka gotowany w sosie potrawkowym 140 g gluten
Ziemniaki 250 g
Brokuł 100 g
Kompot wielooowocowy 250 ml

KOLACJA

Półdewica sopocka 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: 2216 kcal, B: 102,3 g, T: 81,7 g, Kw. Tł. nasyc.: 24,40 g, W: 285,1 g, cukry: 27,2 g, Bł: 29,8 g

18 kwietnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml mleko

Serek z koperkiem 50 g mleko

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe) 150 g gluten

Masłomix 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler

Ryba duszona 150 g gluten, gorczyca, seler

Ziemniaki 250 g

Surówka z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ser biały 50 g mleko

Ryba w galarecie 100 g gluten, seler, gorczyca

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) 150 g gluten

Masłomix 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

KALORIE

E: 2229 kcal, B: 100,2 g, T: 79,3 g, Kw. Tł. nasyc.: 29,4 g, W: 296,7 g, cukry: 27,1 g, Bł: 29,7 g

19 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ser biały 50 g mleko

Jajko

Jogurt owocowy 100 g mleko

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) 150 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler, por

Makaron z serem 400 g gluten, jajka

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) 150 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 102,4 g, T: 91,7 g, Kw. Tł. nasyc.: 26,1 g, W: 279,2 g, cukry: 27,1 g, Bł: 30,4 g

20 kwietnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Jajko
Kiełbasa biała 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Ciasto 100 g gluten, jajka
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler
Udko pieczone 240 g gluten
Ziemniaki 250 g
Warzywa gotowane 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Sopocka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Paszтет 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 80 g
Pieczywo (białe) 150 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml
Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 94,4 g, T: 79,1 g, Kw. Tł. nasyc.: 26,12 g, W: 294,2 g, cukry: 28,6 g, Bł: 31,1 g