

Jadłospis 19.05.2025 – 25.05.2025 - Dieta łatwostrawna

19 maja 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml

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

Jajko gotowane

Sałata 10 g

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler,

Schab pieczony w sosie własnym 140 g gluten,

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 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,) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2223kcal, B: 93,3 gT:84,1 g , Kw.Tł.nasy 29,1 g W:294,1 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

20 maja 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

Filet zapiekany 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 10g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,

Filet z kurczaka duszony 100 g gluten

Ziemniaki 250 g

Marchewka gotowana 100 g gluten

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2211 kcal, B: 103,1g T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:274,3 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

21 maja 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

Szynka z piersi kurczaka 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,

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Łopatka z przyprawami 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 10 g

KALORIE

E: 2214kcal, B: 102,6g T:89,4 g Kw.Tł.nasy 28,41 g , W:295,1 g w tym cukry29,6g BŁ: 31,4 g

22 maja 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml ,mleko

Polędwica sopocka 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 100 g ,mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,

Filet duszony 100 g gluten

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Kompot owocowy 250 ml

KOLACJA

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

Makaronowa sałatka z szynką 70 g glu-ten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2194 kcal, B: 101,6 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 274,02 g w tym cukru 24,5 g, BŁ: 29,8g

23 maja 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml

Szynka wiejska 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z lakto-za),seler

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe) gluten 150 g masłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z lakto-za),seler

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2211 kcal, B: 104,1g, T:68,6 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:289,6 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

24 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler,por,

Pulpet drobiowy duszony 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 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 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2208 kcal, B: 101,2 g, T:95,2 g Kw.Tł.nasy 26,41 gW:279,2 g w tym cukry 26,9 g BŁ: 29,8 g ,

25 maja 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grysikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie własnym 120 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z lak-tozą),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: 2203 kcal, B: 96,7 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 287,6 g w tym cukry 27,6g, BŁ:29,1 g,