

Jadłospis 26.05.2025 – 01.06.2025 - Dieta łatwostrawna

26 maja 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

Szynka wiejska 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

Koperkowa 300 ml gluten, seler,

Gulasz wieprzowy 250 g gluten,

Kasza jęczmienna 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 94,3 g T: 87,1 g, Kw. Tł. nasy 28,4 g W: 289 g w tym cukry 25,8g BŁ: 30,4 g

27 maja 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler, mleko

Szynka duszona w sosie własnym 140 g gluten, jajka, mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczką 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Jabłko 150 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2200 kcal, B: 104,2T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

28 maja 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

Ser biały 50 g mleko

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

Twarożek 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

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 g

Ziemniaki 250 g

Marchewka gotowana 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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: 2219kcal, 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

29 maja 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

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grysikowa 300 ml gluten, seler,

Pulpet gotowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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

KALORIE

E: 2216 kcal, B: 99,2g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 287,1 g w tym cukru 27,2 g, BŁ: 29,8g

30 maja 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 gmasłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 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

KALORIE

E: 2232 kcal, B: 102,4g, T:69,7 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:286,2 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 30,3 g,

31 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 g

gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Salatka z buraka i szynki 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka

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,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2217 kcal, B: 99,4g, T:101,2g Kw.Tł.nasy 26,1gW:284,1g w tym cukry 27,5 g BŁ: 30,4 g ,

1 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten

Kasza jęczmienna 250g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 94,2g, T: 80,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 285,2 g w tym cukry 28,6g, BŁ:31,1 g,