

Jadłospis dieta łatwostrawna – 18.08.2025 – 24.08.2025

18 sierpnia 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

Marchewka got 100 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: 102,9 gT:84,1 g , Kw.Tł.nasy 26,4 g W:279,2 g w tym cukry 27,1 g Bł: 30,2 g

19 sierpnia 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

Schab duszony w sosie własnym 100 g gluten,mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2217 kcal, B: 96,8 g T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:277,4 g w tym cukry 28,9 g Bł: 30,7 g

20 sierpnia 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

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,

Pulpet drobiowy gotowany w sosie pomidorowym 140 g gluten,seler

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Szynka wiejska 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 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2219kcal, B: 99,4 g T:81,2 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:287,2 g w tym cukry26,7 g Bł: 29,9 g

21 sierpnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie 140 g gluten,

Kasza jęczmienna 250g

Sur z buraczka 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g mleko

Salata 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2214 kcal, B:101,3g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g , W: 284,6 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

22 sierpnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml

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

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Kotlet rybny 100 g gluten,jajko

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 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,) gluten 150 g masłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218 kcal, B: 103,1g, T:87,2g, , Kw.Tł.nasy28,3 W:284,2 g w tym cukry 28,2 g, Bł: 29,0g,

23 sierpnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatką z przyprawami 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Twarożek 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,por,
Pulpet gotowany w sosie koperkowymf140 gluten,jajka
Ziemniaki 250 g
Kalafior 100 g
Arbuz 150 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Pasta twarogowa 70 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10
Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2216 kcal, B: 102,2 g, T:95,2 g Kw.Tł.nasy 26,41 g W:279,8 g w tym cukry 26,9 g BŁ: 29,8 g

24 sierpnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka wiśniowa 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Ser biały 50 mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) gluten 150 gmasło mleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grysikowa 300 ml gluten, seler
Udko z kurczaka duszone 240 g gluten,
Ziemniaki 250 g
Marchewka gotowana 100 g gluten
Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2227 kcal, B: 101,7 g, T: 79,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 282,4 g w tym cukry 28,6g, BŁ:29,8 g,