

Jadłospis dieta łatwostrawna – 25.08.2025 – 31.08.2025

25 sierpnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko

Szynka gotowana 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 w sosie potrawkowym 140 g gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Arbuz 150 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: 2227 kcal, B: 103,2 g T: 87,1 g, Kw. Tł. nasy 28,4 g W: 279,5 g w tym cukry 28,4 g Bł: 31,7 g

26 sierpnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko

Filet zapiekany 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

Brokułowa 300 ml gluten, seler, mleko

Gulasz wieprzowy 240 g gluten,

Kasza jęczmienna 250 g

Kalafior 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Szynka wiśniowa 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: 2214 kcal, B: 99,8 g T: 89,2 g Kw. Tł. nasy, 26,10 g W: 279,1 g w tym cukry 28,9 g Bł.: 30,1 g

27 sierpnia 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

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler, mleko

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Jabłko 150 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: 103,6g T:86,2 g Kw.Tł.nasy 26,9 g , W:287,4 g w tym cukry 27,8 g BŁ: 30,4 g

28 sierpnia 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

Sur z marchewki 100 g

Kompot owocowy 250 ml

KOLACJA

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

Makaronowa sałatka z szynką 70 g gluten,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: 96,2 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g W: 274,02 g w tym cukru 24,5 g, BŁ: 29,8g

29 sierpnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczyno (białe) gluten 150 g masłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler

Ryba duszona 100 g gluten, jajka

Ziemniaki 250

Kalafior 100 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2211 kcal, B: 104,1g, T:71,4 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:289,6 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

30 sierpnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 g

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler, por,

Kotlet mielony w sosie 140 g gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kielbasa żywiecka 50 g

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

Pasztet domowy 50 g

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

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

31 sierpnia 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

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Schab duszony w sosie własnym 140g gluten,jajka

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z selera 100

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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