

Jadłospis dieta łatwostrawna – 01.09.2025 – 07.09.2025

1 września 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

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler,

Kurczak w jarzynach 250 g gluten,seler

Ryż 250 g

Arbuz 150

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:101,4 g T:87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4 g W:279,1 g w tym cukry 25,8g Bł: 30,4 g

2 września 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko

Szynka gotowana 50 g

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,

Bitka duszona 100 g gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g

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

Ryba po grecku 100 g gorczyc,gluten,seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2200 kcal, B:99,6 g T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g Bł: 30,7 g

3 września 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

Salata 10 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler

Pulpet gotowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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: 2220kcal, B: 108,7g T:80,6 g Kw.Tł.nasy 25,16 g ,W 287,,2g w tym cukry26,7 g Bł: 29,9 g

4 września 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**
Sałata 10 g
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150g masło **mleko** 10g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,mleko**
Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,**
Kasza jęczmienna 250 g
Brokuł 100 g
Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z**
laktozą),seler
Jajko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2224 kcal, B: 99,2g, T: 90,1g, Kw.Tł.nasy 24,40 g W: 289,4 g w tym cukru 28,2 g, Bł: 30,2g

5 września 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml
Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z**
laktozą),seler
Serek homogenizowany 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**
Ryba duszona 100 g **gluten**
Ziemniaki 250
Sur z selera 100 g
Arbuz 150 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z**
laktozą),seler
Sałatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z**
laktozą),seler
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2226kcal, B: 99,8g, T:84,6 g, , Kw.Tł.nasy27,4 W:279,5 g w tym cukry 27,1 g, Bł: 29,7 g,

6 września 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 50 g
gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Pasta twarogowa 70 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) gluten 150 gmasło mleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por
Pieczeń rzymska w sosie własnym 140g gluten,jajka,
Ziemniaki 250 g
Warzywa got 100g
Herbata/woda 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

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 103,1 g, T:87,3g Kw.Tł.nasy 28,1gW:286,6g w tym cukry 27,8 g Bł: 29,7g ,

7 września 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler
Udło z kurczaka duszone 240 g gluten,
Ziemniaki 250 g
Marchewka got 100 g gluten
Kompot wielowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Twarożek 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) gluten 150 g masło mleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 101,9g, T: 84,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 289,6 g w tym cukry 26,8g, Bł:31,1 g,