

## **Jadłospis dieta łatwostrawna – 08.09.2025 – 14.09.2025**

### **8 września 2025 (poniedziałek)**

#### **ŚNIADANIE**

Kakao na mleku 250 ml mleko  
Szynka gotowana 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**

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko  
Filet z kurczaka w sosie koperkowym 140 g gluten,  
Ziemniaki 250 g  
Sur z buraka 100 g  
Herbata/woda 250 ml

#### **KOLACJA**

Półdewica sopocka 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 10 g

#### **KALORIE**

E: 2219kcal, B: 99,6 gT:87,1 g , Kw.Tł.nasy 27,4g W:289,3g w tym cukry 27,2g Bł: 31,7 g

---

### **9 września 2025 (wtorek)**

#### **ŚNIADANIE**

Zacierka na mleku 250 ml mleko  
Szynka wieśniowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler  
Ser biały 50 g mleko  
Pomidor 60 g  
Sałata 10 g  
Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10  
Herbata 250 Cukier 10g

#### **OBIAD**

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko  
Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten,jajka  
Ziemniaki 250 g  
Warzywa got 100 g  
Kompot wieloowocowy 250 ml

#### **KOLACJA**

Ogonówka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler  
Sałatka z tuńczykiem 100 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: 2214kcal, B: 102,4 T:89,1 g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6g w tym cukry 27,6 g Bł: 30,2 g

---

## 10 września 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

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Szynka z piersi z 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: 2221 kcal, B: 102,3g T:81,2g Kw.Tł.nasy 27,2 g , W:281,2 g w tym cukry27,4g BŁ: 31,4 g

---

## 11 września 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

Serek homogenizowany 50 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,

Kotlet devolay 100 g gluten,jajka,mleko

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

### KOLACJA

Polędwica sopocka50 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

#### KALORIE

E: 2216 kcal, B: 102,3 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 285,1 g w tym cukru 27,2 g, BŁ: 29,8g

---

## 12 września 2025 (piątek)

### ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Ryba duszona 150 g **gluten,gorczyca,seler**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Szynka wiejska 60 **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: 2225 kcal, B: 100,2g, T:79,3 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:279,2 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 27,5 g,

---

## 13 września 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler, por, mleko**

Spaghetti bolognese 400 g **gluten, jajka, seler**

Kompot wieloowocowy 250 ml

#### KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**

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

Pomidor 60g

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

Herbata 250 Cukier 10

#### KALORIE

E: 2221 kcal, B:97,8 g, T:91,7g Kw.Tł.nasy 26,1gW:279,2 g w tym cukry 27,1 g Bł: 30,4 g ,

---

## 14 września 2025 (niedziela)

#### ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 **mleko**

Pomidor 80 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 140 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2236 kcal, B :102,2 g, T: 79,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 283,1 g w tym cukry 28,6g, BŁ:31,1 g,