

# Jadłospis 06.05.2024-12.05.2024 - Dieta łatwostrawna

## 6 maja 2024 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

Szynka konserwowa 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 130 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet drobiowy gotowany 100 g gluten,mleko,jajka

Ziemniaki 250 gluten,

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2151 kcal, B: 79,9 T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g Bł: 32,6 g

---

## 7 maja 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml ,mleko

Szynka gotowana 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

Brokułowa 300 ml gluten, seler

Filet z kurczaka duszony 100 g  
Ziemniaki 250 g  
Sur z buraka i jabłka 100 g  
Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

Kiełbasa żywiecka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Pasta twarogowa 70 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2304 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, Kw.Tł.nasy 28,4 g, W: 307,9 g w tym cukru 34,2 g, Bł: 29,9 g

---

## **8 maja 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Kawa na mleku 250 ml **mleko**  
Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Galaretką drobiowa 80 g **gluten,gorczyca,seler**  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

Grycikowa 300 **gluten, seler**  
Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**  
Ziemniaki 250 g  
Kalafior 100 g  
Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Serek waniliowy 50 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **KALORIE**

E:2164 kcal, B:91,1 g, T: 79,8 g KW Tł. nasy 27,14 g, W:293,5 g w tym cukry 34,5 g, Bł:29,4 g

---

## 9 maja 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wieprzowa 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

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Gulasz z żołądków 200 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2348kcal, B: 96,4 g, T:93,1 g KW Tł. nasy 29,4 g W: 306,1 g w tym cukry 33,3 g Bł; 30,8g,

---

## 10 maja 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,por,**

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Szynka konserwowa 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 130 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

## KALORIE

E: 2146 kcal, B: 104,2 g, T:63 g KW Tł. nasy 23,7 g W: 323,2 gw tym cukry 52,7 g Bł: 30,9 g

---

## 11 maja 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Szynka z piersi indyka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten,seler,por,mleko

Szynka w sosie własnym 100 g **mleko**

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Twarożek 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2030 kcal, B: 83,3g T:71,9 g KW Tł. nasy 26,17 g, W:283,5 g w tym cukry 30,7 g Bł:23,3 g

---

## 12 maja 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

## **OBIAD**

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Bitka wieprzowa duszona 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Ryba w galarecie 80 **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2070 kcal, B: 89,5g T:61,5 g , KW Tł. nasy 24,6 g W:315,9g w tym cukry39,7 g Bł: 31,2 g