

## Jadłospis 09.09.2024 – 15.09.2024 - Dieta łatwostrawna

### 9 września 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**  
Ogonówka 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,**  
Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,seler**  
Ryż 250 g  
Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Sałatka z buraczka i szynki 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: 2143 kcal, B: 89,5g T:61,5 g KW tł.nasy 27,20 g, W:315,9g w tym cukry27,6 g BŁ: 29,2 g

---

### 10 września 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**  
Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Jajko  
Pomidor 60 g  
Sałata 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 140 g **gluten,seler**

Ziemniaki 250 g  
Warzywa got 100 g  
Jabłko gotowane 150 g  
Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

Kiełbasa szynkowa 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: 2143 kcal, B: 94,6 T:56,9 g , KW.tł.nasy 26,2 g W:346,8 g w tym cukry 26,9 g BŁ: 30,4 g

---

## **11 września 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

Zacierkowa 300 **gluten, seler,mleko**  
Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**  
Kasza jęczmienna 250 g  
Buraczki got 100 g  
Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

Golonko wieprzowe 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:2184 kcal, B:91,1 g, T: 79,8 g Kw.Tł.nasy 25,16 g, W:293,5 g w tym cukry 27,4 g, BŁ:30,4 g

---

## **12 września 2024 (czwartek)**

### **ŚNIADANIE**

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

Szynka konserwowa 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

## **OBIAD**

Kalafiorowa 300 **gluten, seler,mleko**

Udko duszone 250 g 250 g

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

Kiełbasa szynkowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E:2165 kcal, B:90,1 g, T: 89,1 g Kw.Tł.nasy 26,16 g W:307,9g w tym cukry 24,8 g, BŁ:30,3 g

---

## **13 września 2024 (piątek)**

### **ŚNIADANIE**

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Sałatka jarzynowa 70 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,por,mleko**

Kotlet rybny 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

Polędwica sopocka 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:2223kcal, B: 101,2 g, T: 79,7 Kw.tłusz.nasy 26,20 g, W:292,2 g w tym cukry 29,3g BŁ; 30,6 g, ,

---

## 14 września 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pulpet drobiowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 **gluten,**

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Filet zapiekany 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 g

## KALORIE

E: 2245 kcal, B: 79,3T:87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g BŁ: 32,6 g

---

## 15 września 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona w sosie 140 g **gluten**

Ziemniaki 250

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2214 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, , Kw.Tł.nasy 25,30 gW: 353,7 g w tym cukry 24,5 g, BŁ:30,2 g,