

## Jadłospis 21.10.2024 – 27.10.2024 - Dieta łatwostrawna

### 21 października 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,,bułka) gluten 150g masło mleko 10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,

Pulpet w sosie koperkowym 150 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

Filet zapiekany 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: 2269kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g , W: 304,2 g w tym cukru 42,3 g, Bł: 29,8g

---

### 22 października 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

Szynka gotowana 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 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

#### OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,

Szynka w sosie własnym 140 g gluten,mleko

Kasza jęczmienna 250 g  
Marchewka got 100 g **gluten**  
Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

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

### **KALORIE**

E: 2214 kcal, B: 89,5g T:61,5 g , KW Tł. nasy 24,6 g W:315,9g w tym cukry25,9 g BŁ: 29,6 g

---

## **23 października 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Płatki na mleku 250 ml **mleko**  
Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Galaretka drobiowa 100 g **gluten,gorczyc),seler**  
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 laktoza),seler**  
Serek waniliowy 50 g **mleko**  
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: 29,8 g

---

## **24 października 2024 (czwartek)**

### **ŚNIADANIE**

Kawa na mleku 250 ml **mleko**  
Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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 laktoza), 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:334 g w tym cukry 26,9 g BŁ: 30,4 g

---

## **25 października 2024 (piątek)**

### **ŚNIADANIE**

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

### **OBIAD**

Brokułowa 300 ml **gluten, seler, por,**  
Ryba duszona 100 g **gluten, jajka**  
Ziemniaki 250 g  
Sur z marchewki 100 g  
Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

Filet zapiekany 60 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktoza), seler**  
Jogurt owocowy 130 g **mleko,**  
Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

#### **KALORIE**

E: 2173 kcal, B: 104,2 g, T:63 g KW tł.nasy 28,93 g W: 301,7 gw tym cukry 25,3 g BŁ: 29,7 g

---

## **26 października 2024 (sobota)**

### **ŚNIADANIE**

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

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

Pieczeń w sosie własnym 140 g **gluten,jajko**

Kasza jeczmienna 250

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### **KALORIE**

E:2162 kcal, B: 83,3g T:71,9 g KW tł.nasy 32,90 g, W:283,5 g w tym cukry 13,4 g BŁ:29,4 g

---

## **27 października 2024 (niedziela)**

### **ŚNIADANIE**

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Kotlet devolaj duszony 120 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2189kcal, B: 94g, T:62,6 g, KW tł.nasy 29,50 g, W:295 g w tym cukry 28,3 g, BŁ: 30,4g,