

## **Jadłospis 18.11.2024 – 24.11.2024 - Dieta łatwostrawna**

### **18 listopada 2024 (poniedziałek)**

#### **ŚNIADANIE**

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ryba w galarecie 100 g **gluten,gorczyca.seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

#### **OBIAD**

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Udko w sosie potrawkowym 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

#### **KOLACJA**

Polędwica 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: 2141 kcal, B: 79,3T:87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4 g W:289 g w tym cukry 28,2g BŁ: 31,4 g

---

### **19 listopada 2024 (wtorek)**

#### **ŚNIADANIE**

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

Kiełbasa szynkowa 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**

Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten, mleko**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Szynka wiśniowa 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: 2200 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: 30,7 g

---

## 20 listopada 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten, seler**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2179kcal, B: 89,5g T:61,5 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:302,1g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

---

## 21 listopada 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,**

Schab duszony w sosie własnym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Polędwica miodowa 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: 2194 kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 302,7 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

---

## 22 listopada 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml

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

Galaretko drobiowa 100 g **gluten,gorczyca.jajka**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Filet zapiekany 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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: 2238 kcal, B: 94g, T:62,6 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

---

## 23 listopada 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

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

Pulpet w sosie pomidorowym 140 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Dżem 20 g

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

Herbata 250 Cukier 10

### KALORIE

E: 2216 kcal, B: 101,2 g, T:95,2 g Kw.Tł.nasy 26,41 gW:297,2 g w tym cukry 26,9 g BŁ: 29,8 g ,

---

## 24 listopada 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **OBIAD**

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Ryba po grecku 100 g **gluten,gorczyca.seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2247 kcal, B: 84,4 g, T: 79,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 302,3 g w tym cukry 28,6g, BŁ:31,1 g,