

## Jadłospis 25.11.2024 – 01.12.2024 - Dieta łatwostrawna

### 25 listopada 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

#### OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w sosie śmietanowo -koperkowym 140 g **gluten,jajka,**

Ziemniaki 250 g

Marchewka gotowana 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2216 kcal, B: 74,2T:84,1 g , Kw.Tł.nasy 29,1 g W:301,4 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

---

### 26 listopada 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

Kiełbasa szynkowa 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**

Udko duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Jabłko gotowane 150 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: 2214 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

---

## 27 listopada 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka konserwowa 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

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

Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2179kcal, B: 95,8g T:61,5 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:298,2g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

---

## 28 listopada 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **,mleko**

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

Jogurt owocowy 100 g **,mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

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

Pulpet drobiowy duszony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Twarożek 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: 274,02 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

---

## 29 listopada 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml

Szynka wiejska 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 gmasłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler**

Kotlet z ryby 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 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 g masłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### **KALORIE**

E: 2191 kcal, B: 94g, T:62,6 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, Bł: 31,3 g,

---

## **30 listopada 2024 (sobota)**

### **ŚNIADANIE**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 **gluten,jajka mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

#### **KALORIE**

E: 2214 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 ,

---

## **1 grudnia 2024 (niedziela)**

### **ŚNIADANIE**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Sałatka z kurczaka 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2216 kcal, B: 89,4 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy 26,12 g, W: 291,1 g w tym cukry 29,6g, Bł: 29,1 g,