

## Jadłospis 02.12.2024 – 08.12.2024 - Dieta łatwostrawna

### 2 grudnia 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiejska 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 10g

#### OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2141 kcal, B: 99,3 g T: 87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4 g W: 289 g w tym cukry 28,2g Bł: 30,4 g

---

### 3 grudnia 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

## OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten, mleko**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Kalafior 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: 2200 kcal, B: 90,1 T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

---

## 4 grudnia 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 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 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2207kcal, B: 102,4g T:65,4 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:298,2g w tym cukry 26,7 g BŁ: 29,9 g

---

## 5 grudnia 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

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

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

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Sałatka z burakiem i szynką 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: 2194 kcal, B: 98,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 274,02 g w tym cukru 24,5 g, Bł: 29,8g

---

## 6 grudnia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Filet zapiekany 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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: 2209 kcal, B: 94g, T:68,6 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

---

## 7 grudnia 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 masłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

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

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Kielbasa żywiecka 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 ,

---

## 8 grudnia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2203 kcal, B: 89,4 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 291,1 g w tym cukry 27,6g, BŁ:29,1 g,