

Jadłospis 06.01.2024 – 12.01.2025 - Dieta łatwostrawna

6 stycznia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 60 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 10g

OBIAD

Zupa koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **gluten,mleko**

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Łopatka z przyprawami 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2225 kcal, B: 93,8g T:71,5 g KW tł.nasy 29,72 g, W:289,3g w tym cukry39,7 g Bł: 29,2 g

7 stycznia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 **gluten**

Brokuł 100g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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: 2179 kcal, B: 94,6 T:56,9 g , KW.tł.nasy 28,7 gW:291,1 g w tym cukry27,8 g BŁ: 30,4 g

8 stycznia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna 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

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

Pulpet gotowany 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 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: 98,5g T:71,4 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:308,12g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

9 stycznia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150g masło **mleko** 10g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,**
Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**
Kasza jęczmienna 250 g
Sur z buraka i jabłka 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: 101,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 297,2 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

10 stycznia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml
Szynka wiśniowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Tymbaliki w galarecie 100 g **gluten,gorczyca,jajka**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler**
Kotlet rybny 100 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250
Sur z selera 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Sałatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 94g, T:62,6 g, Kw.Tł.nasy29,4 W:287,4 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g

11 stycznia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,por,

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym140 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

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2231 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

12 stycznia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Półdewica sopocka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Schab duszony w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Buraczki got 100

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salátka 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: 2203 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 302,3 g w tym cukry 29,6g, BŁ:29,1 g,