

## Jadłospis 13.01.2025 – 19.01.2025 - Dieta łatwostrawna

### 13 stycznia 2025 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

#### OBIAD

Zupa brokułowa 300 ml gluten, seler,mleko

Kotlet mielony duszony w sosie własnym 100 g gluten,jajka

Kasza jęczmienna 250 gluten,

Warzywa got 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2232 kcal, B: 79,3T:87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4 g W:289 g w tym cukry 29,4 g BŁ: 32,6 g

---

### 14 stycznia 2025 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko

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

Galaretką drobiowa 100g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### OBIAD

Krupnik 300 gluten, seler,

Udko z kurczaka duszone 240 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2172 kcal, B:90,8 g, T: 81,6 g, KW tł.nasy 31,37g, W:287,6 g w tym cukry 25,6 g, BŁ: 29,4 g

---

## **15 stycznia 2025 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka z piersi kurczaka 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,**

Szynka w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraka 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: 2216kcal, B: 102,4g T:89,4 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:296,8 g w tym cukry28,7 g BŁ: 29,9 g

---

## 16 stycznia 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **,mleko**

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

Jogurt owocowy 100 g **,mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet duszony 100 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Kompot owocowy 250 ml

### KOLACJA

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

Makaronowa sałatka z szynką 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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

---

## 17 stycznia 2025 (piątek)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml

Szynka wiejska 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

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (biale,) **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:289,6 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

---

## 18 stycznia 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (biale) **gluten** 150 gmasłomleko 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

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

Sałatka z kurczakiem 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

Pieczywo (biale,) **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:291,8 g w tym cukry 26,9 g BŁ: 29,8 g

---

## 19 stycznia 2025 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (biale) **gluten** 150 gmasło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **OBIAD**

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100

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 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,