

Jadłospis 20.01.2025 – 26.01.2025 - Dieta łatwostrawna

20 stycznia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 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: 2198 kcal, B: 94,3 g T: 87,1 g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W: 289 g w tym cukry 25,8g BŁ: 30,4 g

21 stycznia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Galaretką z kurczaka 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

Kotlet devolaj 100 g **gluten, jajka, mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko 150 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

22 stycznia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

Kotlet mielony duszony 100 g **gluten, jajka,**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 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: 2218 kcal, B: 108,7 g T: 80,6 g Kw. Tł. nasy 25,16 g, W: 298,2 g w tym cukry 26,7 g BŁ: 29,9 g

23 stycznia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet duszony 100 g

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 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: 2216 kcal, B: 108,3 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 298,6 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

24 stycznia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,**

Ryba duszona 100 g **gluten**

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: 2209 kcal, B: 104,7g, T:62,6 g, Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

25 stycznia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatką z przyprawami 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 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2198 kcal, B: 105,4g, T:106,4g Kw.Tł.nasy 27,2gW:298,6 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 36,0g ,

26 stycznia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 94,4 g, T: 79,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 294,2 g w tym cukry 28,6g, BŁ:31,1 g,