

## Jadłospis 03.02.2025 – 09.02.2025 - Dieta łatwostrawna

### 3 lutego 2025 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 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 10g

#### OBIAD

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

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

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

Polędwica sopocka 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 10 g

#### KALORIE

E: 2221kcal, B: 89,3T:87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4 g W:294,1 g w tym cukry 28,4g BŁ: 31,7 g

---

### 4 lutego 2025 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiśniowa 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

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

## **KOLACJA**

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

Herbata 250 Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2214kcal, B: 79,3 T:89,1 g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 29,4 g BŁ: 31,7 g

---

## **5 lutego 2025 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 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**

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

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2209kcal, B: 110,7g T:80,6 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:298,2g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

---

## 6 lutego 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**  
Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Serek homogenizowany 50 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Sałata 10 g  
Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150g masło **mleko** 10g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**  
Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 g **gluten,**  
Ziemniaki 250 g  
Marchewka gotowana 100 g **gluten,**  
Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Jogurt owocowy 100 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

---

## 7 lutego 2025 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml  
Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Jajko  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**  
Kotlet z ryby 100 g **gluten,jajka**  
Ziemniaki 250  
Sur z marchewki 100 g  
Kompot wieloowocowy 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: 104,7g, T:62,6 g, , Kw.Tł.nasy27,2g W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 30,8 g,

---

## 8 lutego 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 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 g masłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

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

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 ml **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

## KALORIE

E: 2198 kcal, B: 99,7g, T:106,4g Kw.Tł.nasy 27,9gW:296,7 g w tym cukry 26,9 g BŁ: 30,3g

---

## 9 lutego 2025 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **OBIAD**

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

Szynka wiejska 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: 2236 kcal, B: 94,4 g, T: 79,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 294,2 g w tym cukry 27,4g, BŁ:30,9 g,