

Jadłospis 10.02.2025 – 16.02.2025 - Dieta łatwostrawna

10 lutego 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 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 10g

OBIAD

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

Bitka duszona w sosie własnym 100 g **gluten,jajka,**

Kasza jęczmienna 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salatka z kurczakiem 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218kcal, B: 84,2T:84,1 g , Kw.Tł.nasy 27,9 g W:294,1 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

11 lutego 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiejska 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

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,**

Udko z kurczaka duszone 240 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopočka 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: 2205 kcal, B: 103,8g T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

12 lutego 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

Ogonówka 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

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pulpet gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Tymbaliki 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218kcal, B: 97,2g T:80,6 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:298,2g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

13 lutego 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

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

Jogurt owocowy 100 ml mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Szynka duszona w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2213 kcal, B: 104,2g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 298,6 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

14 lutego 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml

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

Twarożek 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 g masłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Sur z selera 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 (białe,) gluten 150 g masłomix mleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218 kcal, B: 104,7g, T:62,6 g, Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 29,6g,

15 lutego 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatką z przyprawami 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler
Sałatka makaronowa z szynką 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) gluten 150 g masłomleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,por,
Filet z kurczaka w sosie koperkowym 140 g gluten,
Ziemniaki 250 g
Sur z marchewki 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
Jabłko gotowane 150 g
Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10
Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2162 kcal, B: 101,2g, T:98,3 g Kw.Tł.nasy 28,1gW:284,6 g w tym cukry 27,8 g BŁ: 28,4g

16 lutego 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Galaretko drobiowa 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grysikowa 300 ml **gluten, seler**

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

Kasza jęczmienna 250

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2236 kcal, B: 94,1g, T: 79,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 294,2 g w tym cukry 27,7g, BŁ:30,1 g,