

Jadłospis 17.02.2025 – 23.02.2025 - Dieta łatwostrawna

17 lutego 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

Filet zapiekany 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

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

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

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 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: 2218kcal, B: 102,4T:87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4 g W:291,2 g w tym cukry 28,4g BŁ: 29,8 g

18 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,**

Roladki wieprzowe z warzywami w sosie pietruszkowym 140 g **gluten,jajka,**

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g **gluten**

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka z tuńczyka 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2223kcal, B: 87,2 T:82,4g Kw.Tł.nasy, 23,1g W:268,2 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,7 g

19 lutego 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Warzywa 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: 106,2g T:87,1 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:298,2g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

20 lutego 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

Polędwica sopocka 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,,bułka) **gluten** 150g masło **mleko** 10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet drobiowy duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Łopatką z przyprawami 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Twarożek 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: 97,6 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 274,02 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

21 lutego 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml

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

Ser biały 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

Kotlet z ryby 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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: 2241 kcal, B: 94g, T:81,3 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

22 lutego 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,por,

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 gluten,jajka mleko

Kasza jęczmienna 250 g gluten

Marchewka got 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) 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:297,2 g w tym cukry 26,9 g BŁ: 29,8 g ,

23 lutego 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka 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: 2230 kcal, B: 89,4 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 291,1 g w tym cukry 27,9g, BŁ:29,1 g,