

Jadłospis 24.02.2024 – 02.03.2025 - Dieta łatwostrawna

24 lutego 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko
Ogonówka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler
Serek homogenizowany 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10
Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,
Udko w sosie potrawkowym 240 g gluten,
Ziemniaki 250 g
Sur z selera 100 g
Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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: 2208 kcal, B: 99,3 g T:87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4 g W:289 g w tym cukry 28,2g BŁ: 30,4 g

25 lutego 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko
Kiełbasa krakowska 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler
Jajko
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 mielony duszony 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 100 g

Jabłko gotowane 150 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 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2200 kcal, B: 90,1 T:92,1 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

26 lutego 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

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

Filet z kurczaka w sosie śmietanowo-koperkowym 140 g **gluten, mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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: 2218kcal, B: 108,7g T:80,6 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:298,2g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

27 lutego 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

Sałata 10 g

Pączek mleko,gluten,jajka

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Szynka duszona w sosie własnym 140 g gluten,

Kasza jęczmienna 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasztet domowy 50 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218 kcal, B: 95,4 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 298,6 g w tym cukru 27,2 g, BŁ: 29,8g

28 lutego 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml

Polędwica sopocka 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

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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: 99,4g, T:62,6 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

1 marca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiową 100 g **gluten,gorczyca.,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Pulpet gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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 10

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 101,3g, T:106,4g Kw.Tł.nasy 27,2gW:299,7 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 29,7g ,

2 marca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 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

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

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

Kasza jęczmienna 250

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 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: 101,2g, T: 89,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 294,2 g w tym cukry 26,8g, BŁ:31,1 g,