

Jadłospis 03.03.2025 – 09.03.2025 - Dieta łatwostrawna

3 marca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao 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

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

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

Ryż 250 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2213kcal, B: 93,2 gT:87,1 g , Kw.Tł.nasy 27,1g W:289,3 g w tym cukry 27,2g BŁ: 30,6 g

4 marca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiśniowa 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

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Ryż z jabłkiem 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2214kcal, B: 91,2 T:89,1 g Kw.Tł.nasy, 24,16 g W:280,6 g w tym cukry 27,6 g BŁ: 31,7 g

5 marca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

Ser biały 50 g **mleko**

Jajko

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Twarożek 50 g **mleko**

Naleśnik z serem 50 g **mleko,jajko,gluten**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218kcal, B: 106,2g T:61,5 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:278,4g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

6 marca 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

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler,

Gulasz wieprzowy 250 g gluten

Kasza jęczmienna 250 g gluten

Brokuł 100 g

Kompot wieloowocowy 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

7 marca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki 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

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler, mleko**
Ryba po grecku 150 g **gluten, gorczyca, seler**
Ziemniaki 250 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: 2229 kcal, B: 104,7g, T:69,7 g, Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

8 marca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Polędwica sopočka 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**
Sałatka jarzynowa 70 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler, por, mleko**
Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 **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**
Ser biały 50 g **mleko**
Jabłko gotowane 150 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2217 kcal, B: 101,2g, T:99,4g Kw.Tł.nasy 26,1g W:300,2 g w tym cukry 28,5 g Bł: 31,4 g ,

9 marca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 **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**

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

Kasza jęczmienna 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 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 28,6g, BŁ:31,1 g,