

Jadłospis 10.03.2025 – 16.03.2025 - Dieta łatwostrawna

10 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

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salatka makaronowa z szynką 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: 2218kcal, B: 84,2T:84,1 g , Kw.Tł.nasy 29,1 g W:294,1 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

11 marca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Udka duszone z kurczaka 240 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Marchewka gotowana 100 g **gluten**

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopočka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2205 kcal, B: 90,3 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 marca 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

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

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218kcal, B: 103,4g T:61,5 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:278,4g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

13 marca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

Szynka gotowana 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

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Filet z kurczaka gotowany w sosie potrawkowym 140 g gluten

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Kompot wieloowocowy 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 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

14 marca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml

Szynka konserwowa 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

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 150 g gluten,gorczyca,seler

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 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: 2229 kcal, B: 104,7g, T:69,7 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 29,7 g,

15 marca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 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: 2221 kcal, B: 101,2g, T:99,4g Kw.Tł.nasy 26,1gW:291,7 g w tym cukry 28,5 g Bł: 31,4 g ,

16 marca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 **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 duszony w sosie własnym 140 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **gluten,gorczyca,seler**

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,