

# Jadłospis 06.11.2023-12.11.2023 – dieta łatwostrawna

## 6 listopada 2023 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 100 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

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

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Sos pietruszkowy 50 ml **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Krakowska drobiowa 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Sałata 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2304 kcal, B: 90,1 g, T: 89,1 g, KW tł.nasy 41,87 g, W: 307,9 g w tym cukru 34,4 g, Bł:23,9 g SÓL: 7,22 g, K:3310 mg

---

## 7 listopada 2023 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

Ogonówka 30 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Półdewica miodowa 30 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Sałata 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler,mleko**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Sos biały 50 ml **gluten,mleko**

Ryż biały 250  
Brokuł 100 g  
Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Golonko wieprzowe 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Serek waniliowy 70 g **mleko**  
Pomidor 100 g  
Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2113 kcal, B:89,5 g, T: 59,9 g, KW tł.nasy 31,37g, W:324,6 g w tym cukry 34,1 g, Bł: 22,8 g SÓL: 7,20 g, K: 2988 mg

---

## 8 listopada 2023 (środa)

### ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**  
Szynka z piersi indyka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Serek z koperkiem 70 g **mleko**  
Pomidor 80 g  
Sałata 10 g  
Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten,seler,por,mleko**  
Schab duszony 100 g  
Ziemniaki 250  
Sur z marchewki 100 g  
Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Twarożek 60 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Sałata 10 g  
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2030 kcal, B: 83,3g T:71,9 g, W:283,5 g w tym cukry 30,7 g Bł:23,3 g

---

## 9 listopada 2023 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet drobiowy gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Ogonówka 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek 70 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2348kcal, B: 96,4 g, T:93,1 g W: 306,1 g w tym cukry 33,3 g Bł;25,9g,

---

## 10 listopada 2023 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zupa brokułowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Ryba w sosie greckim 150 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Szynka konserwowa 80 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 70 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10

## KALORIE

E: 2173 kcal, B: 104,2 g, T:63 g W: 323,2 gw tym cukry 52,7 g Bł: 29,4 g

---

## 11 listopada 2023 (sobota)

### ŚNIADANIE

Szynka z piersią indyka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek waniliowy 70 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

Zupa jarzynowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Bitka wieprzowa gotowana w jarzynach 120 g **gluten,mleko**

Kasza jęczmienna 100 g **gluten**

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Kielbasa szynkowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z koperkiem70 g **mleko**

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2070 kcal, B: 89,5g T:61,5 g , W:315,9g w tym cukry39,7 g Bł: 28,2 g

---

## 12 listopada 2023 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Polędwica drobiowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Dżem 25 g

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **OBIAD**

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 **gluten**

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

Szynka z piersi indyka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2024kcal, B: 94g, T:62,6 g, , W:295 g w tym cukry 47 g, Bł: 25,4g,