

Jadłospis 12.02.2024-18.02.2024 – dieta łatwostrawna

12 lutego 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml ,mleko

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

Ser biały 60 g mleko

Pomidor 60 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

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g mleko

Pomidor 60 g

Jabłko gotowane 150 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.:30,9 g

13 lutego 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

Polędwica miodowa 30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 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 w sosie własnym 150 g

Ryż biały 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g [gluten](#),[gorczyca](#),[jajka](#),[mleko\(z laktozą\)](#),[seler](#)

Serek waniliowy 60 g [mleko](#)

Salata 20 g

Pieczycwo (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: 27,9 g

14 lutego 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 [mleko](#)

Jajko gotowane

Serek z koperkiem 70 g [mleko](#)

Pomidor 60 g

Pieczycwo (białe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml [gluten](#),[seler](#),[por](#),[mleko](#)

Ryba duszona 100 g [gluten](#),[jajka](#)

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Jabłko pieczone 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ser biały 70 g [mleko](#)

Dżem 20 g

Jogurt owocowy 130 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2264kcal B:103,9 g T: 71,2 g KW.tł.nasy 29,98 g, W: 326,5 g w tym cukry 36,5 g Bł:28,5 g ,

15 lutego 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml [mleko](#)

Szynka z piersią indyka 50 g [gluten](#),[gorczyca](#),[jajka](#),[mleko\(z laktozą\)](#),[seler](#)

Serek waniliowy 50 g [mleko](#)

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml [gluten](#), [seler](#),[por](#)

Filet z kurczaka duszony 100 g [gluten](#),[mleko](#)

Ziemniaki 250 g

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 50 g [gluten](#),[gorczyca](#),[jajka](#),[mleko\(z laktozą\)](#),[seler](#)

Pasta twarogowa 70 g [mleko](#)

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2183 kcal, B: 90,6 g, T: 75,1 g KW.tł.nasy 35,21 g, W:308,8 g w tym cukry34,5 g BŁ; 30,4 g, ,

16 lutego 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 [mleko](#),[gluten](#)

Szynka gotowana 50 g [gluten](#),[gorczyca](#),[jajka](#),[mleko\(z laktozą\)](#),[seler](#)

Twarożek z koperkiem 50 [mleko](#)

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml [gluten](#), [seler](#),[por](#).

Kotlet rybny duszony 100 g [gluten](#),[jajka](#)

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 60 g [gluten](#),[gorczyca](#),[jajka](#),[mleko\(z laktozą\)](#),[seler](#)

Salatka z buraka i szynki 70 g [gluten](#),[gorczyca](#),[jajka](#),[mleko\(z laktozą\)](#),[seler](#)

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2161 kcal, B: 83,5 g, T:73,6 g KW.łł.nasy 28,90 g W:295,9 g w tym cukry 26,1 g Bł.: 29,7 g

17 lutego 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g gluten.gorczyca.jajka.mleko(z laktozą).seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten.seler.mleko

Pulpet w sosie koperkowym 100 g gluten.mleko

Kasza jęczmienna 250 gluten.

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Schab z majerankiem 50 g gluten.gorczyca.jajka.mleko(z laktozą).seler

Twarożek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2179 kcal, B: 94,6 T:66,9 g , KW.łł.nasy 26,2 gW:346,8 g w tym cukry53,8 g Bł.: 28,8 g

18 lutego 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml gluten.seler

Udko w sosie potrawkowym 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2057kcal, B: 98,2 g, T: 75,3 g, , KW.tł.nasy 31,74 g W: 270,9 g w tym cukry 30,4 g, Bł.:29,6 g