

## Jadłospis 04.03.2024 – 10.03.2024 - Dieta łatwostrawna

### 4 marca 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,**

Pulpet w sosie koperkowym 150 g **gluten,jajka**

Kasza jęczmienna 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 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: 2287kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, W: 322,2 g w tym cukru 42,3 g, Bł: 29,8g

---

### 5 marca 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Polędwica drobiowa 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

Ryżanka 300 ml **gluten, seler**

Udko z kurczaka duszone 140 g  
Ziemniaki 250  
Sur z selera 100  
Herbata/woda 250 ml  
Jabłko gotowane 150 g

## **KOLACJA**

Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Sałatka z buraczka i szynki 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Pomidor 60 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: 32,4 g,

---

## **6 marca 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Kasza manna na mleku 250 **mleko**  
Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Serek biały 50 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

Neapolitanka 300 ml **gluten,seler,por,mleko**  
Szynka gotowana 100 g  
Ziemniaki 250  
Marchewka gotowana 100 g  
Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Twarożek 60 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (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 ,

---

## 7 marca 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**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,por**

Pulpeciki drobiowe w sosie własnym 140 g **gluten,jajko**

Kasza jęczmienna 250 g

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Sałatka z kurczakiem i kukurydzą 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

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;32,4 g, ,

---

## 8 marca 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 70 **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

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.tł.nasy 28,90 g W:295,9 g w tym cukry 29,4 g Bł: 30,8 g

---

## 9 marca 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

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

Filet duszony 100 g **gluten**

Ziemniaki 250 **gluten,**

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Salatka jarzynowa 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: 2179 kcal, B: 94,6 T:56,9 g , KW.tł.nasy 26,2 gW:346,8 g w tym cukry53,8 g Bł: 31,4 g

---

## 10 marca 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 60 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 duszone 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 **gluten**

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Jajko gotowane

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:30,4 g,