

## Jadłospis 11.03.2024 – 17.03.2024 - dieta łatwostrawna

### 11 marca 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

Łopatka z przyprawami 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Serek z koperkiem 70 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

Pieczeń rzymska 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

Ogonówka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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: 2094 kcal, B: 92,1 g, T: 80,1 g, KW.łł.nasy 30,33 g, W: 289,9 g w tym cukru 32,7 g, Bł: 30,3 g

---

### 12 marca 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml ,mleko

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

Galaretko drobiowa 80 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### OBIAD

Kalafiorowa 300 gluten, seler

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

Golonko wieprzowe 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E:2132 kcal, B:80,8 g, T: 82,8 g KW.tł.nasy 28,14 g

W:291,6 g w tym cukry 34,8 g, Bł:30,2 g

---

## **13 marca 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Serek waniliowy 60 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

Jarzynowa 300 ml **gluten,seler,por,mleko**

Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g **gluten**

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

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

Ser biały 60 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **KALORIE**

E:2069 kcal, B:86,9 g T: 79,0 g KW.tł.nasy. 32,4 g W:272,8 g w tym cukry 30,4 g Bł:29,9 g

---

## 14 marca 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, bułka) gluten 150 gmasłomix mleko 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zupa zacierkowa 300 ml gluten, seler,por,

Gulasz z żołądków 200 g gluten,

Kasza jęczmienna 250 g

Burak gotowany 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2281kcal, B: 81,2 g, T: 94,0 g KW tł.nasy 39,03 g W: 274 g w tym cukry 34,8 g Bł; 30,6 g,

---

## 15 marca 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 mleko,gluten

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

Jogurt owocowy 130 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zupa kalafiorowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Ser biały 70 g mleko

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

## KALORIE

E: 2369 kcal, B: 105,1 g, T: 95,2 g KW.tł.nasy 34,68 g W:292,2 gw tym cukry 30,4 g Bł: 32,2 g

---

## 16 marca 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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,,bułka) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

Ryżanka 300 ml gluten, seler,

Pulpet gotowany 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Twarożek 60 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2213 kcal, B: 81,1 g T:93,3 g KW tł.nasy 40,85 g, W:285,6 g w tym cukry 31,3 g Bł: 31,7 g

---

## 17 marca 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe,bułka) gluten 150 gmasłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **OBIAD**

Zupa grysikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 gluten

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Salatka z buraka i szynki 70 gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2334 kcal, B:79,4 g, T:77,1 g, KW tł.nasy 36,65 g, W:353,7 g w tym cukry 112,7 g, Bł:32,6 g,

---