

Jadłospis 29.04.2024 – 05.05.2024 - Dieta łatwostrawna

29 kwietnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 **mleko**

Szynka konserwowa 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

OBIAD

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

Schab pieczony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salatka z kurczaka 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

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 25,74 g, W: 326,5 g w tym cukry 36,5 g Bł:29,5 g

30 kwietnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Galaretką drobiowa 80 **gorczyca,seler,gluten**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,por**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten,mleko**

Ryż biały 250 g

Surówka z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Paszтет domowy 50 g **mleko gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **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; 32,8 g

1 maja 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Sałatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,**

Bitka wieprzowa gotowana 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2070 kcal, B: 89,5g T:61,5 g Kw.Tł.nasy 27,42 g , W:315,9g w tym cukry39,7 g BŁ: 29,9 g

2 maja 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kakao 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

Ryżanka 300 ml gluten, seler,

Pulpet w sosie pomidorowym 150 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Półdewica 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, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 322,2 g w tym cukru 42,3 g, Bł: 29,8g

3 maja 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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 gmasłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler

Udka z kurczaka duszone 140 g

Ziemniaki 250

Kalafior 100

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba w galarecie 80 g **gluten,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, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 47 g, Bł: 32,4 g

4 maja 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Kotlet rybny pieczony 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 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**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2369 kcal, B: 101,2 g, T:95,2 g Kw.Tł.nasy 26,41 gW:292,2 g w tym cukry 30,4 g Bł: 29,8 g ,

5 maja 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler**

Schab duszony w sosie własnym 140 g **gluten,mleko**

Kasza jęczmienna 250 g

Buraczki got 100

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salátka z kurczaka 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2334 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 353,7 g w tym cukry 39,6g, Bł:29,1 g,

6 maja 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Manna 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,) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

Pulpet drobiowy gotowany 100 g **gluten,mleko,jajka**

Ziemniaki 250 **gluten,**

Warzywa gotowane 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: 2151 kcal, B: 79,9 T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g Bł: 32,6 g

7 maja 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml ,mleko

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2304 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, Kw.Tł.nasy 28,4 g, W: 307,9 g w tym cukru 34,2 g, Bł: 29,9 g