

Jadłospis 13.05.2024-19.05.2024 - Dieta łatwostrawna

13 maja 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

Pomidorowa z ryżem 300 ml gluten, seler,

Pulpeciki wieprzowe 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 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, KW Tł. nasy26,12 g, W: 322,2 g w tym cukru 42,3 g, Bł: 29,7 g

14 maja 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml mleko

Szynka gotowana 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

Zacierkowa 300 gluten, seler,mleko

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 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:2131 kcal, B:87,8 g, T: 82,5 KW Tł. nasy 26,43 g W:279,2g w tym cukry17,6 g, Bł:30,1 g

15 maja 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masło **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

Szynka z piersi indyka 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: 2069 kcal B:86,9 g T: 79 g Kw.tłusz.nasy 26,8 g, W: 272,8 g w tym cukry 30,4g Bł:29,4 g ,

16 maja 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 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,por**

Udko duszone 140 g

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka jarzynowa 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2234 kcal, B: 81,2 g, T: 77,2g Kw.tłuszcz.nasy 30,1 g, W:305,6 g w tym cukry 24,8 g Bł; 31,4 g

17 maja 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko,gluten**

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 marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2369 kcal, B: 101,2 g, T:79,7 g Kw.tłusz.nasy29,4 g W:292,2 g w tym cukry 30,4 g Bł: 30,6 g ,

18 maja 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Polędwica sopočka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,mleko,jajka**

Ziemniaki 250 **gluten,**

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Jabłko pieczone 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2151 kcal, B: 79,9 T:89,2 g , Kw.tłusz.nasy 30,3 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g Bł: 31,1 g

19 maja 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Kotlet devolaj 100 g

Ziemniaki 250

Marchewka gotowana 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka z kurczaka 70 g **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: 2334 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, , Kw.tłusz.nasy 28,3 g W: 353,7 g w tym cukry 39,6g, Bł:30,2 g,