

Jadłospis 27.05.2024-02.06.2024 - Dieta łatwostrawna

27 maja 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Serek homogenizowany 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,por**
Schab pieczony 100 g **gluten,mleko**
Kasza jęczmienna 250 g **gluten**
Warzywa gotowane 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Ryba w galarecie 80 g **gluten,seler,gorczyca**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2276 kcal, B: 81,2 g, T: 77,2g Kw.Tł.nasy 24,10 g, W:305,6 g w tym cukry 34,8 g BŁ; 31,4 g

28 maja 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**
Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jogurt owocowy 130 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Filet duszony 100 g
Ziemniaki 250
Marchewka got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi indyka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Ser biały 60 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.Tł.nasy 28,31 g, W: 272,8 g w tym cukry 30,4g Bł:30,7 g

29 maja 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Szynka wieprzowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Serek homogenizowany 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,por,**
Kotlet drobiowy gotowany 100 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Bukiet warzyw 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Twarożek 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2348kcal, B: 96,4 g, T:93,1 g Kw.Tł.nasy 26,3 g W: 306,1 g w tym cukry 33,3 g Bł;29,5g,

30 maja 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml gluten,seler,por,mleko

Szynka w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2130 kcal, B: 83,3g T:71,9 g Kw.Tł.nasy 24,8 g, W:283,5 g w tym cukry 30,7 g Bł:30,5 g

31 maja 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa brokułowa 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Jabłko pieczone 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2173 kcal, B: 104,2 g, T:63 g Kw.Tł.nasy 25,22 g W: 323,2 gw tym cukry 52,7 g Bł: 29,7 g

1 czerwca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Filet zapiekany 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salatka z kurczakiem 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: 2287kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 26,1 g, W: 322,2 g w tym cukru 42,3 g, Bł: 29,9 g

2 czerwca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler,**

Bitka wieprzowa w sosie własnym 140 g **gluten, mleko**

Kasza jęczmienna 100 g **gluten**

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2170 kcal, B: 89,5g T: 61,5 g , Kw.Tł.nasy 25,7 g W: 315,9g w tym cukry 39,7 g Bł: 30,2 g