

Jadłospis 15.07.2024-21.07.2024 - Dieta łatwostrawna

15 lipca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**
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

Zupa ryżowa 300 ml **gluten, seler,**
Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,mleko**
Ziemniaki 100 g
Warzywa got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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 g

KALORIE

E: 2070 kcal, B: 89,5g T:61,5 g KW tł.nasy 27,20 g, W:315,9g w tym cukry39,7 g Bł: 29,2 g

16 lipca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Szynka z piersią indyka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jajko gotowane
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **gluten, seler**

Ryż 250

Arbuz 200 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 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: 2179 kcal, B: 94,6 T: 56,9 g, KW.tł.nasy 26,2 g W: 346,8 g w tym cukry 53,8 g Bł: 30,4 g

17 lipca 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

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

Kotlet mielony duszony w sosie 140 g

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 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: 2114 kcal B: 86,9 g T: 79 g Kw.tłusz.nasy 26,8 g, W: 272,8 g w tym cukry 30,4g Bł: 29,8 g,

18 lipca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Udko duszone 140 g

Ziemniaki 250 g

Brokuł 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:2132kcal, B: 81,2 g, T: 77,2g Kw.tłusz.nasy 30,1 g, W:305,6 g w tym cukry 24,8 g Bł; 30,4 g, ,

19 lipca 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

Zupa pomidorowa 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 indyka 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: 2143 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 ,

20 lipca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Półdewica sopocka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Filet duszony 100 g **gluten,mleko,jajka**

Ziemniaki 250

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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.tłusz.nasy 30,3 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g Bł: 29,7 g

21 lipca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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**

Bitka duszona 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

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**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2195 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:29,4 g,