

Jadłospis 29.07.2024 – 04.08.2024 - Dieta łatwostrawna

29 lipca 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**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,por**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,mleko**

Kasza jęczmienna 250 g

Marchewka got 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2178kcal, 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, ,

30 lipca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

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 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Filet z kurczaka gotowany 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Salatka z kurczakiem 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2149 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 ,

31 lipca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa neapolitanka 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet mielony duszony 100 g **gluten, seler,mleko**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2254kcal, B: 81,2 g, T: 94,0 g KW tł.nasy 39,03 g W: 274 g w tym cukry 17,8 g Bł; 30,6 g,

1 sierpnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Polędwica sopocka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,jajka**

Kasza jęczmienna 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi indyka 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 21,4 g Bł: 29,8 g

2 sierpnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko 1 szt

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 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

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

Pomidor 60 g

Ser biały 50 g **mleko**

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2258 kcal, B: 105,1 g, T: 95,2 g KW.tł.nasy 34,68 g W:292,2 gw tym cukry 27,9 g Bł: 31,1 g

3 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2113 kcal, B:89,5 g, T: 59,9 g, KW tł.nasy 31,37g, W:324,6 g w tym cukry 34,1 g, Bł: 24,9 g

4 sierpnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Jajko

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**

Udko duszone 140 g **gluten**

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salátka z buraka i szynki 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2132 kcal, B:79,4 g, T:77,1 g, KW tł.nasy 36,65 g, W:353,7 g w tym cukry 29,8 g, BŁ:30,6 g,