

Jadłospis 05.08.2024 – 11.08.2024 - Dieta łatwostrawna

5 sierpnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2189kcal, B: 90,1 g, T: 89,1 g, KW tł.nasy 41,87 g, W: 307,9 g w tym cukru 38,2 g, BŁ:30,9 g

6 sierpnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml ,mleko

Szynka z piersi indyka 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

Kalafiorowa 300 gluten, seler

Pulpet w sosie pomidorowym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba w galarecie 100 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:2132 kcal, B:80,8 g, T: 82,8 g KW.tł.nasy 28,4 g, W:291,6 g w tym cukry 32,6 g, Bł:29,2 g

7 sierpnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler,**

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

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2114 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: 28,4 g

8 sierpnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Filet duszony 100 g

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2151 kcal, B: 81,1 g T:93,3 g KW tł.nasy 40,85 g, W:279,1 g w tym cukry 28,4 g Bł: 29,3 g

9 sierpnia 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

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 ml **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 28,93 g W: 323,2 gw tym cukry 29,4 g Bł: 29,7 g

10 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajko**

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 60 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 32,90 g, W:283,5 g w tym cukry 24,5 g Bł:29,4 g

11 sierpnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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 grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2124kcal, B: 94g, T:62,6 g, KW tł.nasy 29,50 g, W:295 g w tym cukry 30,2 g, BŁ: 30,4g,