

Jadłospis 12.08.2024 – 18.08.2024 - Dieta łatwostrawna

12 sierpnia 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
Sur z buraczka i jabłka 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**
Sałatka z kurczakiem 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2143 kcal, B: 89,5g T:61,5 g KW tł.nasy 27,20 g, W:315,9g w tym cukry30,3 g Bł: 29,2 g

13 sierpnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jajko
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

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: 2143 kcal, B: 94,6 T: 56,9 g, KW. tł. nasy 26,2 g W: 346,8 g w tym cukry 31,2 g Bł: 30,4 g

14 sierpnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 130 ml **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 **gluten, seler, mleko**

Pulpet drobiowy gotowany 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

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: 2164 kcal, B: 91,1 g, T: 79,8 g Kw. Tł. nasy 25,16 g, W: 293,5 g w tym cukry 27,1 g, Bł: 30,4 g

15 sierpnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 50 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

Koperkowa 300 ml gluten, seler

Schab pieczony w sosie 140 g gluten

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałátka z buraka i szynki 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: 2165 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, Kw.Tł.nasy 26,16g, W: 307,9 g w tym cukru 34,2 g, Bł: 30,3 g

16 sierpnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 mleko,gluten

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

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 g masłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2223 kcal, B: 101,2 g, T:79,7 g Kw.Tł.nasy 26,20 g W:292,2 g w tym cukry 30,4 g BŁ: 30,6 g ,

17 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 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,) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Gulasz wieprzowy 250 g gluten,

Kasza jęczmienna 250 gluten,

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Serek 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.Tł.nasy 26,20 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 31,1 g

18 sierpnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),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

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona w sosie 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2214 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy 25,30 gW: 353,7 g w tym cukry 39,6g, BŁ:29,8 g,