

Jadłospis 19.08.2024 – 25.08.2024 - Dieta łatwostrawna

19 sierpnia 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 g masło mleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,por
Pulpet duszony w sosie pomidorowym 140 g gluten,mleko
Ziemniaki 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
Ryba po grecku 100 g seler
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) gluten 150 g masło 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 30,8 g BŁ; 31,4 g

20 sierpnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 mleko
Szynka gotowana 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

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten,seler,por,
Filet duszony w sosie potrawkowym 140 g gluten
Ryż 250

Buraczki got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 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: 2149 kcal B:86,9 g T: 79 g Kw.Tł.nasy 28,31 g, W: 272,8 g w tym cukry 26,4g Bł.:30,7 g

21 sierpnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko
Szynka konserwowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Twarożek z koperkiem 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) gluten 150 g masło mleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,por
Udko duszone 200 g
Ziemniaki 250 g
Warzywa got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica drobiowa 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:2231 kcal, 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

22 sierpnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 mleko
Kiełbasa szynkowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Twarożek 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczycwo (białe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

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

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Kalafior 100 g

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

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2196 kcal B:86,9 g T: 79 g Kw.tłusz.nasy 26,8 g, W: 272,8 g w tym cukry 30,4g Bł:30,7 g

23 sierpnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczycwo (białe) **gluten** 150 g masłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Kotlet rybny pieczony 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2223 kcal, B: 101,2 g, T:79,7 g Kw.tłusz.nasy29,4 g W:292,2 g w tym cukry 24,5 g Bł: 31,2 g ,

24 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Szynka wieprzowa 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

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 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: 2213 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

25 sierpnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka 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: 2231 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, , Kw.tłusz.nasy 28,3 g W: 353,7 g w tym cukry 24,7 g, Bł:29,4 g,