

Jadłospis 26.08.2024 – 01.09.2024 - Dieta łatwostrawna

26 sierpnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Jajko

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

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 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:2164 kcal, B:91,1 g, T: 79,8 g Kw.tłusz.nasy 26,7 g, W:293,5 g w tym cukry 29,4 g, Bł:30,4 g

27 sierpnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten,jajko,**

Ziemniaki 250 g
Warzywa got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi indyka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler, mleko**
Ryba po grecku 100 g **seler**
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2134 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, Kw.tłusz.nasy 25,7 g,W: 307,9 g w tym cukru 24,7 g, Bł: 30,3 g

28 sierpnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**
Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**
Ser biały 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 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 laktoza),seler**
Serek waniliowy 50 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 26,1 g, Bł:30,4 g

29 sierpnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **,mleko**
Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler**
Gulasz wieprzowy 250 g **gluten**
Kasza jęczmienna 250 g **gluten**
Sur z buraka i jabłka 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa krakowska 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 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2185 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, Kw.Tł.nasy 26,16g, W: 307,9 g w tym cukru 29,3 g, Bł: 30,3 g

30 sierpnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 **mleko,gluten**
Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jajko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasłomleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml **gluten, seler,por,mleko**
Ryba duszona 100 **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Kalafior 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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

KALORIE

E: 2194 kcal, B: 101,2 g, T:79,7 g Kw.Tł.nasy 26,20 g W:292,2 g w tym cukry 28,2 g Bł: 29,6 g ,

31 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Kielbasa szynkowa 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 10g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 **gluten,**

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 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 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: 29,8 g

1 września 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**

Udko duszone 240 g **gluten,seler,**

Ziemniaki 250

Warzywa got 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**

Sałata 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 32,4g, BŁ:30,2 g,