

Jadłospis 02.09.2024 – 08.09.2024 – dieta łatwostrawna

2 września 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 g masło *mleko* 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml *gluten, seler,por*

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

Kasza jęczmienna 250 g

Kalafior 100 g *gluten,*

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g 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

KALORIE

E:2178kcal, B: 81,2 g, T: 77,2g Kw.Tł.nasy 24,10 g, W:305,6 g w tym cukry 26,5 g BŁ; 31,4 g, ,

3 września 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 *mleko*

Szynka gotowana 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

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

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 laktozą),seler**

Ryba w galarecie 100 g **gorczyca,seler**

Salata 10 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 ,

4 września (środa)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml ,mleko

Ogonówka 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 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 laktozą),seler

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2194 kcal, B:89,5 g, T: 59,9 g, KW tł.nasy 31,37g, W:324,6 g w tym cukry 26,8 g, BŁ: 29,4 g

5 września (czwartek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml mleko

Szynka konserwowa 50 g

gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Paszтет domowy 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Kotlet devolaj duszony 100 g gluten,jajko,mleko

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salátka 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: 2231 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

6 września (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 mleko,gluten

Szynka gotowana 50 g

gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Jajko

Pomidor 60 g

Salátka 10 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 130 g mleko,

Pomidor 60 g

Pieczyno (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 25,3 g BŁ:
29,7 g

7 września (sobota)

ŚNIADANIE

Polędwica sopočka 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Twarożek z koperkiem 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczyno (białe) gluten 150 gmasłomix mleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten,seler,por,mleko
Pulpeciki w sosie koperkowym 100 g gluten,jajko
Ziemniaki 250
Sur z buraka 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Twarożek 60 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczyno (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 13,4 g BŁ:29,4 g

8 września (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka wiśniowa 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Ser biały 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczyno (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

Szynka konserwowa 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),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: 2165kcal, B: 94g, T:62,6 g, KW tł.nasy 29,50 g, W:295 g w tym cukry 28,3 g, BŁ: 30,4g,