

Jadłospis 16.09.2024 – 22.09.2024 - Dieta łatwostrawna

16 września 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

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

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

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka z kurczakiem 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2251 kcal, B: 81,2 g, T: 77,2g Kw.Tł.nasy 24,10 g, W:305,6 g w tym cukry 27,4 g Bł; 30,9 g, ,

17 września 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

Szynka gotowana 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 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten,seler,por,**

Filet duszony w sosie 140 g **gluten**

Ziemniaki 250
Marchewka got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 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

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 ,

18 września 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko**
Kiełbasa szynkowa 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

Koperkowa 300 ml **gluten,seler,por,mleko**
Kotlet mielony duszony w sosie 140 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Buraczki got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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: 2181 kcal B:86,9 g T: 79 g Kw.tłusz.nasy 26,8 g, W: 272,8 g w tym cukry 27,1 g Bł:29,8 g ,

19 września 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa 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 gmasło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,por**
Szynka duszona w sosie własnym 140 g
Ziemniaki 250 g
Warzywa got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Półdewica drobiowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Sałatka jarzynowa 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2226kcal, 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, ,

20 września 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa pomidorowa 300 ml **gluten, seler,por,**
Ryba duszona 100 **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Sur z selera 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

KALORIE

E: 2143 kcal, B: 101,2 g, T:79,7 g Kw.tłusz.nasy29,4 g W:292,2 g w tym cukry 30,4 g Bł: 30,6 g ,

21 września 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka gotowana 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 g

KALORIE

E: 2151 kcal, B: 79,9 T:89,2 g , Kw.tłusz.nasy 30,3 g W:279,1 g w tym cukry 26,9 g Bł: 29,7 g

22 września 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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 100 g

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Salátka 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: 2195 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, , Kw.tłusz.nasy 28,3 g W: 353,7 g w tym cukry 29,4 g, BŁ:29,4 g,