

Jadłospis 23.09.2024 – 29.09.2024 - Dieta łatwostrawna

23 września 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

Neapolitanka 300 **gluten, seler,mleko**

Filet duszony 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 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 27,4g, Bł:30,4 g

24 września 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml ,**mleko**

Szynka gotowana 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

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**

Udko gotowane 250 g

Ziemniaki 250 g
Sur z marchewki 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

KALORIE

E: 2182 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, Kw.tłusz.nasy 25,7 g, W: 307,9 g w tym cukru 27,4 g, Bł: 30,3 g

25 września 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko**
Kielbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Serek z koperkiem 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten,seler,por,**
Filet gotowany w sosie potrawkowym 120 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Brokuł 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

KALORIE

E: 2192 kcal B:86,9 g T: 79 g Kw.tłusz.nasy 26,8 g, W: 272,8 g w tym cukry 28,9 g Bł:29,8 g ,

26 września 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pasta twarogowa 70 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

KOLACJA

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

27 września 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka 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

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,por,**
Ryba duszona 100 **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Kalafior 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2143 kcal, B: 101,2 g, T:79,7 g Kw.tłusz.nasy29,4 g W:292,2 g w tym cukry 28,4 g Bł: 29,9 g

28 września 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,**

Pulpeciki w sosie koperkowym 140 g **seler,gluten**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 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: 2215 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

29 września 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g

Ziemniaki 250

Marchewka gotowana 100 g **gluten**

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,