

Jadłospis 30.09.2024 – 06.10.2024 - Dieta łatwostrawna

30 września 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

Szynka z piersi indyka 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

Zacierkowa 300 **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **seler,gluten,**

Ryż 250 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:2214 kcal, B:91,1 g, T: 79,8 g Kw.tłusz.nasy 26,7 g, W:293,5 g w tym cukry 29,6g, Bł:30,4 g

1 października 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

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler**

Udko gotowane w sosie śmietanowym 240 g

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2232 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

2 października 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Schab pieczony 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2214kcal, B: 96,4 g, T:93,1 g Kw.Tł.nasy 26,3 g W: 306,1 g w tym cukry 29,1 g Bł;29,5g,

3 października 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Manna 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 gmasłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten,seler,por,mleko**
Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**
Kasza jęczmienna 250 g **gluten,**
Sur z buraka i jabłka 80 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 g masłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2212 kcal, B: 74,9g T:68,3 g Kw.Tł.nasy 26,9 g, W:322,8 g w tym cukry 29,6 g Bł:31,5 g

4 października 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko,gluten**
Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jajko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,por,**
Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Sur z marchewki 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jogurt owocowy 130 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masłomix **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2173 kcal, B: 104,2 g, T:63 g Kw.Tł.nasy 25,22 g W: 323,2 gw tym cukry 27,6g Bł: 29,7 g

5 października 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,**

Kotlet mielony duszony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2229kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 26,1 g, W: 322,2 g w tym cukru 27,4 g, Bł: 29,9 g

6 października 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Galaretko drobiowa 100 g **seler.gorczyca**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler,**

Udło duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g **gluten,**

Jabłko gotowane 150 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 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2190 kcal, B: 89,5g T:61,5 g , Kw.Tł.nasy 25,7 g W:315,9g w tym cukry29,7 g Bł: 30,2 g