

Jadłospis 07.10.2024 – 13.10.2024 – Dieta łatwostrawna

7 października 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

Poledwica drobiowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Paszтет 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 g masłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet w sosie potrawkowym 140 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Warzywa got 80 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa krakowska 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Pasta twarogowa 70 g mleko

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2223 kcal, B: 94g, T:62,6 g, Kw.Tł.nasy,28,4 g W:295 g w tym cukry 27,6 g, Bł: 29,4g,

8 października 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

Szynka gotowana 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 gluten, seler,mleko

Pierogi leniwe 200 g gluten, mleko

Surówka z marchewki i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 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:2219 kcal, B:87,8 g, T: 82,5 g Kw.Tł.nasy 26,2 g W:279,2g w tym cukry24,6 g, Bł.:31,0 g

9 października 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa 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 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 gluten, seler,

Filet z kurczaka w jarzynach 200 g gluten,

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 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:2229kcal, B:91,1 g, T: 79,8 g Kw.Tł.nasy 25,16 g, W:293,5 g w tym cukry 25,3 g, Bł.:30,4 g

10 października 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

Szynka gotowana 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

Brokułowa 300 ml gluten, seler

Schab duszony w sosie własnym 140 g gluten, jajka

Kasza jęczmienna 250 g gluten

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 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: 2238 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, Kw.Tł.nasy 26,16g, W: 307,9 g w tym cukru 26,2 g, Bł: 30,3 g

11 października 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż 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 g masłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler, por.

Kotlet rybny 100 gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 60 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2218kcal, B: 101,2 g, T:79,7 g Kw.Tł.nasy 26,20 g W:292,2 g w tym cukry 30,4 g Bł: 29,6 g ,

12 października 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,

Pulpet gotowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2194 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

13 października 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70g 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

Kotlet devolaj duszony 120 g gluten,seler,mleko

Ziemniaki 250

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi indyka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Ryba po grecku 100 g seler

Salata 10 g

Pieczyno (biale,) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2226 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy 25,30 gW: 353,7 g w tym cukry 39,6g, BŁ:30,2 g,