

Jadłospis 14.10.2024 – 20.10.2024 - Dieta łatwostrawna

14 października 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,por**

Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,mleko**

Kasza jęczmienna 250 g

Marchewka got 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g 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 gmasło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2201kcal, B: 81,2 g, T: 77,2g Kw.Tł.nasy 24,10 g, W:305,6 g w tym cukry 34,8 g Bł; 30,4 g, ,

15 października 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

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

Galaretko drobiowa 100 g **gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten,seler,por,**

Udko gotowane 240 g **gluten**

Ziemniaki 250

Buraczki got 100 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 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 25,9g Bł:30,7 g ,

16 października 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Gulasz wieprzowy 200 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2231kcal, B: 96,4 g, T:93,1 g KW Tł. nasy 29,4 g W: 306,1 g w tym cukry 24,9 g Bł; 30,8g,

17 października 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasztet domowy 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler**

Filet w sosie potrawkowym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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:2219 kcal, B:91,1 g, T: 79,8 g KW Tł. nasy 27,14 g, W:293,5 g w tym cukry 27,1 g, Bł:29,4 g

18 października 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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

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

Ryba duszona 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2264 kcal, B: 101,2 g, T:95,2 g Kw.Tł.nasy 26,41 gW:292,2 g w tym cukry 26,3 g BŁ: 29,8 g ,

19 października 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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

Ryżowa 300 ml **gluten, seler**

Udko z kurczaka duszone 240 g

Ziemniaki 250

Kalafior 100

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka z buraka i szynki 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: 2219kcal, B: 94g, T:62,6 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 47 g, BŁ: 30,5 g,

20 października 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Filet zapiekany 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 10g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler,**

Bitka wieprzowa gotowana 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba w galarecie 100 g gluten,gorczyca,seler

Sałata 10 g

Jabłko 150 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2169 kcal, B: 89,5g T:61,5 g Kw.Tł.nasy 25,43 g , W:240,5g w tym cukry24,7 g BŁ: 29,9 g