

Jadłospis 28.10.2024 – 03.11.2024 - Dieta łatwostrawna

28 października 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**
Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jajko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler,**
Schab duszony w sosie własnym 140 g **gluten**
Kasza jęczmienna 250 g **gluten**
Warzywa got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Serek z koperkiem 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2194 kcal, B:89,5 g, T: 59,9 g, KW tł.nasy 31,37g, W:287,4g w tym cukry 26,8 g, BŁ: 29,4 g

29 października 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**
Szynka konserwowa 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 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**
Filet duszony w sosie potrawkowym 140 g **gluten,jajko,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2203 kcal, B: 81,1 g T:93,3 g KW tł.nasy 40,85 g, W:279,1 g w tym cukry 25,6 g BŁ: 29,3 g

30 października 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Kiełbasa szynkowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Pulpet w sosie pomidorowym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasłomix **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: 286,2 g w tym cukry 26,1 g BŁ;29,5g,

31 października 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten,seler,por,mleko**
Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**
Kasza jeczmienna 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:2203 kcal, B: 72,4g T:67,1 g Kw.Tł.nasy 25,2 g, W:291,8 g w tym cukry 27,3 g Bł:29,9 g

1 listopada 2024 (piątek)

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

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,**
Filet z kurczaka gotowany w sosie potrawkowym 140 g **gluten,**
Ziemniaki 250 g
Marchewka got 100 g
Jabłko gotowane 150 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

KALORIE

E: 2229kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 26,1 g, W: 287,6g w tym cukru 27,4 g, Bł: 29,9 g

2 listopada 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet rybny 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 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 masłomix **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2168 kcal, B: 104,2 g, T:63 g Kw.Tł.nasy 25,22 g W: 294,5 gw tym cukry 26,4g Bł: 29,7 g

3 listopada 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,**

Udka duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa 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 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:294,1g w tym cukry29,7 g BŁ: 30,2 g