

Jadłospis 04.11.2024 – 10.11.2024 - Dieta łatwostrawna

4 listopada 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Półdewica drobiowa 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 g masłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 80 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

5 listopada 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **,mleko**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 **gluten, seler,mleko**

Szynka w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 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:2219 kcal, B:87,8 g, T: 82,5 g Kw.Tł.nasy 26,2 g W:264,8g w tym cukry24,6 g, BŁ:31,0 g

6 listopada 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2179kcal, B: 89,5g T:61,5 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:308,12g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

7 listopada 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,**

Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**

Kasza jeczmienna 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2194 kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 302,7 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

8 listopada 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml

Szynka konserwowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Tymbaliki w galarecie 100 g **gluten,gorczyca,jajka**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2278 kcal, B: 94g, T:62,6 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

9 listopada 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Pieczeń w sosie własnym 140 **gluten,jajka**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Kalafior 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**

Dżem 20 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2231 kcal, B: 101,2 g, T:95,2 g Kw.Tł.nasy 26,41 gW:297,2 g w tym cukry 26,9 g BŁ: 29,8 g ,

10 listopada 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

Schab duszony w sosie własnym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Buraczki got 100

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: 2247 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 302,3 g w tym cukry 39,6g, BŁ:29,1 g,