

Jadłospis 09.12.2024 – 15.12.2024 - Dieta łatwostrawna

9 grudnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Szynka wiejska 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Tymbaliki z szynki 100 g **,gorczyca,seler**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**
Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,seler**
Ryż 250 g
Jabłko gotowane 150 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopočka 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: 2184 kcal, B: 94,3 g T: 87,1 g, Kw.Tł.nasy 28,4 g W: 289 g w tym cukry 25,8g BŁ: 30,4 g

10 grudnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**
Szynka wiśniowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Sałatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2200 kcal, B: 90,1 T: 89,2 g Kw. Tł. nasy, 26,10 g W: 279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

11 grudnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

Kotlet devolaj duszony 100 g **gluten, jajka, mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka gotowana 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2218 kcal, B: 103,2g T: 61,5 g Kw. Tł. nasy 25,16 g , W: 302,1g w tym cukry 26,7 g BŁ: 29,9 g

12 grudnia 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

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica 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: 104,1 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 298,6 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

13 grudnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Warzywa gotowane 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: 2238 kcal, B: 102,7g, T:62,6 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

14 grudnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Galaretko drobiowa 100 g **gluten,gorczyca.seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler,por,**

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

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Mandarynka 30 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2216 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 ,

15 grudnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**

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

Kasza jęczmienna 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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 masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2247 kcal, B: 94,4 g, T: 79,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 294,2 g w tym cukry 28,6g, BŁ:31,1 g,