

Jadłospis 16.12.2024 – 22.12.2024 - Dieta łatwostrawna

16 grudnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 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 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten,jajka,**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2216 kcal, B: 84,2T:84,1 g , Kw.Tł.nasy 29,1 g W:294,1 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

17 grudnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Udko duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2205 kcal, B: 79,9 T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

18 grudnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 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**
Kotlet mielony duszony 100 g **gluten, jajka,**
Ziemniaki 250 g
Sur z marchewki 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: 2218kcal, B: 106,2g T:61,5 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:298,2g w tym cukry 26,7 g BŁ: 29,9 g

19 grudnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Szynka gotowana 60 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**
Jogurt owocowy 100 g **mleko**
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150g masło **mleko** 10g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica miodowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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: 2216 kcal, B: 108,3 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 298,6 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

20 grudnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 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: 104,7g, T:62,6 g, Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

21 grudnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatka 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 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 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**

Mandarynka 30 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2231 kcal, B: 99,9 g, T:106,4g Kw.Tł.nasy 27,2gW:302,4 g w tym cukry 28,7 g BŁ: 31,7 g ,

22 grudnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler

Bitka w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba w galarecie 100 g gluten,gorczyca.,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 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,