

Jadłospis 23.12.2024 – 29.12.2024 - Dieta łatwostrawna

23 grudnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 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 10g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ryż 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218kcal, 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

24 grudnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Ser biały 60 g **mleko**

Jajko

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Makaron z serem 400 g **gluten,jajka,mleko**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Barszcz czerwony 250 ml **seler,**

Pierogi z serem 100 g **gluten,mleko**

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

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2205 kcal, B: 90,3 T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

25 grudnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 40 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

Galaretka drobiowa 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Ciasto 100 g **gluten,jajka**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler,

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten,seler

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 szt

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka wiejska 40 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Polędwica sopocka 30 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Sałatka z tuńczykiem 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2219kcal, B: 89,5g T:81,2 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:302,1g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

26 grudnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 40 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Polędwica sopocka 30 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pasztet domowy 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Ciasto 100 g gluten,jajka

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler

Udko duszone 240 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Marchewka gotowana 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2194 kcal, B: 98,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 294,1 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

27 grudnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż 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

Jarzynowa 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**

Serek z koperkiem

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2241 kcal, B: 101,6g, T:80,5 g, , Kw.Tł.nasy28,3 W:305,1 g w tym cukry 28,2 g, BŁ: 31,7g,

28 grudnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Salatka makaronowa z szynką 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por,

Szynka duszona w sosie własnym 140 gluten,

Kasza jęczmienna 250 ggluten,

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 gmleko

Dżem 20 g

Jabłko gotowane 150 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 ,

29 grudnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler**

Kotlet devolaj duszony 120 g **gluten,mleko,jajko**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2227 kcal, B: 102,1 g, T: 79,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 297,1 g w tym cukry 28,6g, BŁ:31,1 g,