

Jadłospis 01.11.2023-05.11.2023 – dieta łatwostrawna

1 listopada 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kielbasa szynkowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Serek waniliowy 70 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczyno (białe,bułka) gluten 150 g masłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten,seler,por,mleko

Udło z kurczaka pieczone 100 g

Sos biały z natką z pietruszki 50 ml gluten,mleko

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 70 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczyno (białe,,bułka) gluten 150 g masłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2069 kcal, B:86,9 g T: 79,0 g KW.łł.nasy. 40,82 g, W:272,8 g w tym cukry 30,4 g Bł.:22,5 g SÓL 7,1 g K: 3530 mg

2 listopada 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

Szynka wiejska 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 100 g

Pieczyno (białe,bułka) gluten 150 g masłomix mleko 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa zacierkowa 300 ml gluten, seler,por.

Schab pieczony 100 g

Sos 50 ml gluten, seler,mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Półędwica drobiowa 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Twarożek z koperkiem 70 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczywo (białe,,bułka) gluten 150 gmasłomix mleko 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2276 kcal, B: 81,2 g, T: 92,0 g KW.tł.nasy 39,03 g W: 305,6 g w tym cukry 34,8 g Bł:25,7 g, SÓL: 9,21 g, K: 32,89 mg

3 listopada 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 mleko,gluten

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

Ser biały 70 g mleko

Salata 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa kalafiorowa 300 ml gluten, seler,por.

Kotlet rybny pieczony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ser biały 70 g mleko

Szynka z piersią kurczaka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Salata 20 g

Pieczywo (białe,,bułka) gluten 150 masłomix mleko 10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2369 kcal, B: 105,1 g, T: 95,2 g KW.tł.nasy 34,68 g W:292,2 gw tym cukry 30,4 g Bł:22,1 g SÓL:7,23 g, K:3545 mg

4 listopada 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 130 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczyno (białe, bułka) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml gluten, seler, mleko

Pulpet w sosie koperkowym 100 gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Schab z majerankiem 60 g gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler

Twarożek z rzodkiewką 70 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczyno (białe, bułka) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2213 kcal, B: 81,1 g T:93,3 g KW tł.nasy 40,85 g, W:285,6 g w tym cukry 31,3 g BŁ: 24,3 g SÓL: 70,08g, K: 3529 mg

5 listopada 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

Kielbasa szynkowa 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler

Serek waniliowy 50 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczyno (białe, razowe, bułka) gluten 150 gmasłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona 100 g gluten

Sos pieczeniowy 50 ml gluten

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczyno (białe, bułka) gluten 150 g masłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2334 kcal, B:79,4 g, T:77,1 g, KW tł.nasy 36,65 g, W:353,7 g w tym cukry 112,7 g, BŁ:25,1 g, SÓL: 6,66 g K:3267 mg