

Jadłospis 13.11.2023-19.11.2023 – dieta łatwostrawna

13 listopada 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

Szynka konserwowa 80 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,**

Pulpeciki wieprzowe 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica miodowa 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2287kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, W: 322,2 g w tym cukru 42,3 g, Bł: 26,3g

14 listopada 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Jajko gotowane

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2131 kcal, B:87,8 g, T: 82,5 W:279,2g w tym cukry17,6 g, Bł:22,1 g

15 listopada 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

Galaretką drobiowa 80 g **gluten,gorczyca,seler**

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Schab duszony w sosie własnym 140 g

Kasza jęczmienna 250

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2264kcal B:103,9 g T: 71,2 g KW.tł.nasy 29,98 g, W: 326,5 g w tym cukry 36,5 g Bł:28,5 g , SÓL: 6,46g

16 listopada 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Serek homogenizowany 50 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,por,mleko

Pieczeń rzymska 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Surówka z marchwi 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Twarożek 70 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2183 kcal, B: 90,6 g, T: 75,1 g KW.tł.nasy 35,21 g, W:308,8 g w tym cukry34,5 g BŁ;24,4 g, , SÓL:7,27 g,

17 listopada 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 mleko,gluten

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny pieczony 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2161 kcal, B: 83,5 g, T:73,6 g KW.tł.nasy 28,90 g W:295,9 g w tym cukry 16,00 g Bł: 33,2 g ,SÓL:7,02 g,

18 listopada 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 70 g **mleko**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Koperkowa z ziemniakami 300 ml **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2179 kcal, B: 94,6 T:56,9 g , KW.tł.nasy 26,2 gW:346,8 g w tym cukry53,8 g Bł: 27,9 g SÓL:6,7 g

19 listopada 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser twarogowy 60 g mleko

Pasta rybna 70 g

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml gluten, seler

Udko w sosie potrawkowym 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 70 g mleko

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2057kcal, B: 98,2 g, T: 75,3 g, , KW.tł.nasy 31,74 g W: 270,9 g w tym cukry 30,4 g, Bł:25,3 g, SÓL:7,23 g