

Jadłospis 20.11.2023 – 26.11.2023 - dieta łatwostrawna

20 listopada 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

Łopatką z przyprawami 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Pulpecik wieprzowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 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: 2163kcal, B: 92,1 g, T: 80,1 g, KW.tł.nasy 35,33 g, W: 289,9 g w tym cukru 32,7 g, BŁ: 23,3 g SÓL: 6,57g

21 listopada 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2132 kcal, B:80,8 g, T: 82,8 g KW.tł.nasy 28,14 g, W:291,6 g w tym cukry 34,8 g, Bł:27,2 g SÓL:7,97 g.

22 listopada 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Schab duszony 100 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 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 K:2939 mg

23 listopada 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem300 ml **gluten, seler,por**

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

Ziemniaki 250 g

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 60 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, K: 3689mg

24 listopada 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 70 **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Ryba w sosie greckim 150 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 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, K: 4711 mg

25 listopada 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

Kielbasa szynkowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,**

Pulpet w sosie koperkowym 100 g **gluten,mleko**

Kasza jęczmienna 250 **gluten,**

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem70 g **mleko**

Pomidor 60 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 K:40,87 mg

26 listopada 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 60 g **mleko**

Pomidor 60 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

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

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 60 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, K: 3551 mg

27 listopada 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Łopatka z przyprawami 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2163kcal, B: 92,1 g, T: 80,1 g, KW.tł.nasy 35,33 g, W: 289,9 g w tym cukru 32,7 g, BŁ: 23,3 g SÓL: 7,57g, K:3627 mg

28 listopada 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Szynka z piersi indyka 50 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

OBIAD

Kalafiorowa 300 **gluten, seler**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2132 kcal, B:80,8 g, T: 82,8 g KW.tł.nasy 28,14 g, W:291,6 g w tym cukry 34,8 g, BŁ:27,2 g SÓL:7,97 g, K: 3639 Mg