

Jadłospis 18.12.2023 – 24.12.2023 - dieta łatwostrawna

18 grudnia 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **,mleko**

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

Ser biały 50 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**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ryż biały 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2304 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, W: 307,9 g w tym cukru 34,2 g, Bł: 23,9 g

19 grudnia 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml **,mleko**

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżanka 300 **gluten, seler**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2164 kcal, B:91,1 g, T: 79,8 g, W:293,5 g w tym cukry 34,5 g, Bł:24,2 g

20 grudnia 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Schab duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2030 kcal, B: 83,3g T:71,9 g, W:283,5 g w tym cukry 30,7 g Bł:23,3 g

21 grudnia 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler, por,**
Kotlet drobiowy gotowany 100 g **gluten, jajka**
Kasza jęczmienna 250 g
Bukiet warzyw 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**
Twarożek 70 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2348kcal, B: 96,4 g, T:93,1 g W: 306,1 g w tym cukry 33,3 g Bł;25,9g

22 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko, gluten**
Schab z majerankiem 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**
Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa brokułowa 300 ml **gluten, seler, por,**
Ryba na parze 100 g **gluten, jajka**
Ziemniaki 250 g
Sur z selera 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 80 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**
Jogurt owocowy 130 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masłomix **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2173 kcal, B: 104,2 g, T:63 g W: 323,2 gw tym cukry 52,7 g Bł: 29,4 g

23 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Twarożek 70 g **mleko**

Pomidor 60 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

24 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

Jajko

Ser biały 70 g **mleko**

Dżem 20 g

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler**

Makaron z serem 300 **gluten,jajka,mleko**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Barszczyk czerwony 250 ml **seler**

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

Ryba po grecku 140 g **gluten,selera**

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2209kcal, B: 89 g, T:76,1 g, , W: 314,1 g w tym cukry 48 g, BŁ: 23,3 g,