

Jadłospis 25.12.2023 – 31.12.2023 - dieta łatwostrawna

25 grudnia 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 40 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

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

Ciasto 100 g gluten,jajka

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml gluten, seler

Udko duszone 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2196 kcal, B: 88,3 g, T:70,8 g, , W:326,2g w tym cukry 36,5 g, Bł: 26,5g

26 grudnia 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Polędwica sopocka 20 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Ciasto 100 g gluten,jajka

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml gluten, seler,mleko

Schab duszony 100 g gluten,mleko

Ziemniaki 250 g

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 40 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**
Szynka konserwowa 20 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**
Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2173 kcal, B: 89,5g T:61,5 g , W:315,9g w tym cukry39,7 g Bł: 28,2 g

27 grudnia 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Ogonówka 30 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**
Połudwica miodowa 30 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**
Filet z kurczaka duszony 100 g
Ryż biały 250
Brokuł 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**
Serek waniliowy 70 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2113 kcal, B:89,5 g, T: 59,9 g, KW tł.nasy 31,37g, W:324,6 g w tym cukry 34,1 g, Bł: 32,8 g

28 grudnia 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko**
Szynka konserwowa 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**
Pomidor 60 g
Jabłko pieczone 150 g
Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler**
Pulpet w sosie koperkowym 100 **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Kalafior 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Schab z majerankiem 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2370kcal, B: 87,6 g T:87,5 g KW tł.nasy 34,85 g, W:306,6 g w tym cukry 31,3 g Bł: 31,2 g

29 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko,gluten**
Szynka drobiowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jajko 1 szt
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 g masło mix **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 50 g **mleko**
Szynka z piersią kurczaka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 masło mix **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

30 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Sur z buraka z jabłkiem 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, bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2304 kcal, B: 90,1 g, T: 84,1 g, KW tł.nasy 41,87 g, W: 307,9 g w tym cukru 34,4 g, Bł:34,2 g

31 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten,seler,por**

Udko z kurczaka duszone 140 g

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Jabłko pieczone 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2115 kcal, B:86,9 g T: 79,0 g KW.tł.nasy. 40,82 g, W:285,8 g w tym cukry 30,4 g Bł:30,1g