

Jadłospis 01.01.2024 – 07.01.2024 - dieta łatwostrawna

1 stycznia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 g masło mix **mleko** 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa zacierkowa 300 ml gluten, seler, por

Schab pieczony 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Mandarynka 40 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 g masło mix **mleko** 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2318 kcal, B: 81,2 g, T: 92,0 g KW tł.nasy 39,03 g W: 316,6 g w tym cukry 34,8 g Bł;35,2 g,

2 stycznia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

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

Jajko gotowane

Pomidor 60

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 gluten, seler, mleko

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek 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:2131 kcal, B:87,8 g, T: 82,5 W:279,2g w tym cukry17,6 g, Bł:30,7g

3 stycznia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

Serek biały 50 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**

Szynka gotowana 100 g

Ziemniaki 250 g

Marchewka gotowana 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 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: 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

4 stycznia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Kotlet mielony duszony 100 g **gluten,jajko**

Ziemniaki 250 g

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2183 kcal, B: 90,6 g, T: 75,1 g KW.tł.nasy 28,21 g, W:308,8 g w tym cukry34,5 g BŁ;32,4 g

5 stycznia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 70 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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 29,4 g Bł: 33,2 g

6 stycznia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Pulpet gotowany 100 g **gluten,mleko**

Kasza jęczmienna 250 **gluten,**

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml 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: 31,4 g

7 stycznia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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 duszone 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Pieczyno (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 29,74 g W: 270,9 g w tym cukry 30,4 g, Bł:30,4 g