

Jadłospis 08.01.2024 – 14.01.2024 - Dieta łatwostrawna

8 stycznia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 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: 2094 kcal, B: 92,1 g, T: 80,1 g, KW.tł.nasy 30,33 g, W: 289,9 g w tym cukru 32,7 g, Bł: 30,3 g

9 stycznia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Kalafiorowa 300 **gluten, seler**

Bitka duszona ze schabu 100 g
Kasza jęczmienna 250 g
Bukiet warzyw 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Jogurt naturalny 150 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:30,2 g

10 stycznia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**
Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Serek waniliowy 70 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten,seler,por,mleko**
Filet duszony 100 g
Ziemniaki 250 g
Marchewka got 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi indyka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Ser biały 60 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2069 kcal B:86,9 g T: 79 g W: 272,8 g w tym cukry 30,4g Bł:30,7 g

11 stycznia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 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**

Schab pieczony 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g **gluten**

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2276 kcal, B: 81,2 g, T: 77,2g W:305,6 g w tym cukry 34,8 g Bł; 31,4 g

12 stycznia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Kotlet rybny pieczony 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 60 g **mleko**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2369 kcal, B: 101,2 g, T:79,7 g W:292,2 g w tym cukry 30,4 g BŁ: 30,6 g

13 stycznia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250ml Cukier 10g

OBIAD

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

Pulpet drobiowy duszony 100 g **gluten,mleko,jajka**

Kasza jęczmienna 250 **gluten,**

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Schab z majerankiem 50 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: 2151 kcal, B: 79,9 T:89,2 g , W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 31,1 g

14 stycznia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 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 gotowane 140 g

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko,jako**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2334 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, , W: 353,7 g w tym cukry 39,6g, Bł:30,2 g