

Jadłospis 15.01.2024-21.01.2024 - dieta łatwostrawna

15 stycznia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Szynka wieprzowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Galaretką 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

Zacierkowa 300 **gluten, seler,mleko**
Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Marchewka gotowana 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 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

KALORIE

E:2164 kcal, B:91,1 g, T: 79,8 g W:293,5 g w tym cukry 34,5 g, Bł:30,4 g

16 stycznia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml **mleko**
Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Ser biały 50 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150g masło **mleko** 10g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Krakowska drobiowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczyno (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: 30,3 g

17 stycznia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

Jajko gotowane

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Schab duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Jabłko gotowane 150 g

Pieczyno (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:30,2g

18 stycznia 2024 (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

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

Gulasz z żołądków 200 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Buraczki gotowane 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; 30,8g,

19 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 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasłomix **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

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 60 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 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2146 kcal, B: 104,2 g, T:63 g W: 323,2 gw tym cukry 52,7 g Bł: 30,9 g

20 stycznia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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

OBIAD

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

Filet z kurczaka gotowany 100 g

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 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:30,7 g

21 stycznia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler,**

Bitka wieprzowa gotowana 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2070 kcal, B: 89,5g T:61,5 g , W:315,9g w tym cukry 39,7 g Bł: 29,9 g