

Jadłospis 22.01.2024-28.01.2024 - dieta łatwostrawna

22 stycznia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Jogurt owocowy 130 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,**

Pulpet w sosie koperkowym 150 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 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: 29,8g

23 stycznia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek 50 g **mleko**

Dżem 25 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa jarzynowa 300 ml **gluten, seler**

Udko z kurczaka duszone 140 g

Ziemniaki 250

Sur z selera 100

Herbata/woda 250 ml

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2024kcal, B: 94g, T:62,6 g, , W:295 g w tym cukry 47 g, Bł: 32,4 g,

24 stycznia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

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

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,mleko**

Schab duszony w sosie własnym 140 g

Kasza jęczmienna 250

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka konserwowa 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:30,4 g ,

25 stycznia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Szynka wieprzowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Serek homogenizowany 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**
Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Surówka z marchwi 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Sałatka z buraków i szynki 70 g
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 35,21 g, W:308,8 g w tym cukry34,5 g BŁ; 30,8 g , ,

26 stycznia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**
Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jajko gotowane
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masłomleko 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,por,**
Kotlet rybny pieczony 100 **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Kalafior 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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 16,00 g Bł: 33,2 g

27 stycznia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 60 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

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

Pulpet w sosie koperkowym 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 **gluten,**

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2179 kcal, B: 94,6 T:56,9 g , KW.tł.nasy 26,2 g W:346,8 g w tym cukry 53,8 g Bł: 29,8 g

28 stycznia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser twarogowy 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 w sosie potrawkowym 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 **gluten**

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: 2057kcal, B: 98,2 g, T: 75,3 g, , KW.tł.nasy 31,74 g W: 270,9 g w tym cukry 30,4 g, Bł:31,3 g,