

Jadłospis 29.01.2024-04.02.2024 - dieta łatwostrawna

29 stycznia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

Łopatką z przyprawami 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko gotowane

Pomidor 60

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler**

Szynka pieczona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Jabłko gotowane 150 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: 2163kcal, B: 92,1 g, T: 80,1 g, KW.tł.nasy 35,33 g, W: 289,9 g w tym cukru 32,7 g, Bł: 30,4 g

30 stycznia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler, por**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten, mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

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,

31 stycznia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

Szynka z piersi indyka 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

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

Schab duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), 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: 2030 kcal B:83,8 g T: 70,8 g KW. Tł. nasy 27,98 g, W: 293,6 g w tym cukry 30,8g BŁ:30,2 g

1 lutego 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,mleko**

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2131 kcal, B: 87,8 g, T: 82,5 g KW. Tł. nasy 30,22 g, W:279,2 g w tym cukry 17,6 g Bł; 31,1g, ,

2 lutego 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,por,**

Ryba w sosie greckim 150 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g
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:315,1 g w tym cukry 30,5 g Bł: 29,9 g ,

3 lutego 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,mleko**
Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,mleko,jajka**
Kasza jęczmienna 250 **gluten,**
Sur z buraka i jabłka 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2132 kcal, B: 80,8 T:82,8 g , KW. Tł. nasy 32,33 g W:291,6 g w tym cukry34,8 g Bł: 29,3 g

4 lutego 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Filet duszony 100 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Schab z majerankiem 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: 2057kcal, B: 98,2 g, T: 75,3 g, , KW. Tł. nasy 31,72 g W: 270,9 g w tym cukry 30,4 g, Bł:30,3 g,