

Jadłospis 05.02.2024-11.02.2024 - dieta łatwostrawna

5 lutego 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko
Ogonówka 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Serek z koperkiem 60 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,,bułka) gluten 150g masło mleko 10g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler
Pulpeciki wieprzowe 100 g gluten,jajka
Ziemniaki 250 g
Kalafior 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica miodowa 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Sałatka z buraka i szynki 70 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

KALORIE

E: 2287 kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, KW. Tł. nasy 26,1 g, W: 322,2 g w tym cukru 42,3 g, Bł: 29,3 g

6 lutego 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml ,mleko
Szynka wieprzowa 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),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

Brokułowa 300 gluten, seler

Bitka duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędzica sopocka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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:2264 kcal, B:103,9 g, T: 71,2 g KW. Tł. nasy 28,14 g, W:326,5 g w tym cukry 36,5 g, Bł:29,5 g

7 lutego 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek waniliowy 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Udka z kurczaka pieczone 100 g

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2069 kcal, B:86,9 g T: 79,0 g KW.tł.nasy. 40,82 g, W:272,8 g w tym cukry 30,4 g Bł:29,9 g

8 lutego 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**
Szynka wiejska 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Pomidor 60 g
Jabłko gotowane 150 g
Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 g masłomix **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
Herbata/woda 250 ml
Pączek 60g

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2576 kcal, B: 87,2 g, T: 102 g KW tł.nasy 41,83 g W: 355 g w tym cukry 35,2 g Bł; 30,6 g,

9 lutego 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko,gluten**
Szynka drobiowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jajko 1 szt
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g
Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa kalafiorowa 300 ml **gluten, seler, por,**
Kotlet rybny duszony 100 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ser biały 70 g **mleko**

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2369 kcal, B: 105,1 g, T: 95,2 g KW.tł.nasy 34,68 g W:292,2 gw tym cukry 30,4 g Bł: 32,2 g

10 lutego 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pulpet gotowany 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2213 kcal, B: 81,1 g T:93,3 g KW tł.nasy 40,85 g, W:285,6 g w tym cukry 31,3 g Bł: 31,7 g

11 lutego 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2334 kcal, B:79,4 g, T:77,1 g, KW tł.nasy 36,65 g, W:353,7 g w tym cukry 112,7 g, Bł:32,6 g,