

Jadłospis 19.02.2024 – 25.02.2024 - Dieta łatwostrawna

19 lutego 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 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: 31,3 g

20 lutego 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Szynka z piersi indyka 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

Kalafiorowa 300 **gluten, seler**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 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:29,2 g

21 lutego 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **,mleko**

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

Ser biały 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

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:29,8 g

22 lutego 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml mleko

Szynka wieprzowa 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pasztet domowy 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 gluten, seler

Gulasz z żołądków 200 g gluten

Kasza jęczmienna 250 g

Buraczki got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: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

23 lutego 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 mleko,gluten

Łopatka z przyprawami 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 jarzynowa 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ser biały 50 g **mleko**

Szynka z piersią kurczaka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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

24 lutego 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler,**

Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 150 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salatka z buraczka i szynki 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2113 kcal, B:89,5 g, T: 79,9 g, KW tł.nasy 31,37g, W:324,6 g w tym cukry 34,1 g, Bł: 29,7 g

25 lutego 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler,**

Udko duszone 140 g

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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 g

KALORIE

E: 2179 kcal, B: 94,6 T:76,9 g , KW.tł.nasy 26,2 gW:346,8 g w tym cukry53,8 g Bł: 29,8 g