

Jadłospis 18.03.2024 – 24.03.2024 - Dieta łatwostrawna

18 marca 2024 (poniedziałek)

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

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,mleko**
Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Sur z selera 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
Jabłko gotowane 150 g
Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2304 kcal, B: 90,1 g, T: 89,1 g, KW tł.nasy 36,87 g, W: 307,9 g w tym cukru 34,4 g, Bł.:30,9 g

19 marca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler, mleko**

Filet z kurczaka duszony w sosie potrawkowym 150 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Polędwica miodowa 30 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**

Sałata 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2113 kcal, B: 89,5 g, T: 59,9 g, KW tł.nasy 31,37g, W: 324,6 g w tym cukry 34,1 g, BŁ: 28,9 g

20 marca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

Ogonówka 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**

Pulpeciki wieprzowe 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica miodowa 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: 2287 kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, KW tł. nasy 31,4 g, W: 322,2 g w tym cukru 42,3 g, BŁ: 30,2 g

21 marca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

Polędwica 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**

Udka duszone 140 g

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 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:30,5 g ,

22 marca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

Szynka gotowana 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

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Ryba duszona 100g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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 27,60 g W:295,9 g w tym cukry 16,00 g Bł: 29,4 g ,

23 marca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

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

Ziemniaki 250

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 50 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 gW:346,8 g w tym cukry53,8 g Bł: 32,1 g

24 marca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko,**

Jabłko gotowane 150 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 29,4 g W: 270,9 g w tym cukry 30,4 g, BŁ:31,2 g,