

Jadłospis 25.03.2024 – 31.03.2024 - Dieta łatwostrawna

25 marca 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

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler

Pulpecik wieprzowy 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 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: 2163kcal, B: 92,1 g, T: 80,1 g, KW.tł.nasy 30,30 g, W: 289,9 g w tym cukru 32,7 g, Bł: 30,3 g

26 marca 2024 (wtorek)

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

Neapolitanka 300 ml gluten,seler,por,mleko

Szynka duszona w sosie własnym 140 g

Kasza jęczmienna 250 **gluten**

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 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 31,4 g, W: 291,6 g w tym cukry 34,8g Bł:31,2 g ,

27 marca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250

Marchewka gotowana 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem50 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 , Kws.tłu.nasy 31,7 g W:346,8 g w tym cukry53,8 g Bł: 29,9 g

28 marca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml mleko

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

Paszтет domowy 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 140 g gluten,mleko

Kasza jęczmienna 250 gluten,

Buraczki got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 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:66,9 g , KW.tł.nasy 26,2 gW:346,8 g w tym cukry53,8 g Bł: 30,8 g

29 marca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 mleko

Jajko gotowane

Serek z koperkiem 70 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten,seler,por,mleko

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Twarożek z koperkiem 70 g mleko

Sałatka jarzynowa 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: 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:31,2g ,

30 marca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Ryba w galarecie 80 g gorczyca,gluten,seler

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler

Makaron z serem 300 gluten,jajka,mleko

Jabłko pieczone 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica miodowa 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2209kcal, B: 89 g, T:76,1 g, , KW.tł.nasy 29,7 g W: 314,1 g w tym cukry 48 g, Bł: 29,6 g,

31 marca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Jajko

Pomidor 60 g

Ciasto 100 g gluten,jajko,mleko

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Żurek 300 ml **gluten,seler,mleko**

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

Ziemniaki 250

Brokuł 100

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasztet domowy 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Sałátka z kurczaka 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2057kcal, B: 113,7 g, T: 75,3 g, KW.tł.nasy,24,5 g W: 270,9 g w tym cukry 30,4 g, Bł:30,8 g,