

Jadłospis 08.04.2024 – 14.04.2024 - Dieta łatwostrawna

8 kwietnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Schab pieczony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 50 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 25,4 g W: 326,5 g w tym cukry 36,5 g BŁ:28,5 g ,

9 kwietnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Łopatką 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

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten, jajka**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Ogonówka 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), 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: 2094 kcal, B: 92,1 g, T: 80,1 g, KW.łł.nasy 28,4 g W: 289,9 g w tym cukru 32,7 g, Bł: 30,3 g

10 kwietnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa ryżowa 300 ml **gluten, seler, por, mleko**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), 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.łł.nasy 30,4 g, W: 291,6 g w tym cukry 34,8g Bł: 39,2 g ,

11 kwietnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Gulasz z żołądków 250 g **gluten,mleko**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten,**

Marchewka gotowana 100 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 30,7 g, W:279,2 g w tym cukry 17,6 g BŁ; 32,1g, ,

12 kwietnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Twarożek z koperkiem 50 **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,**

Ryba duszona 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Herbata/woda 250 ml

Sur z selera 100 g

KOLACJA

Łopatka z przyprawami 60 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 29,1W:315,1 g w tym cukry 30,5 g Bł:30,3 g ,

13 kwietnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,mleko,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 70 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.tłusz.nasy 24,3 g W:291,6 g w tym cukry34,8 g Bł: 31,2 g

14 kwietnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 130 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**

Udko gotowane 140 g

Ziemniaki 250

Kalafior 100 **gluten**

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.tłusz.nasy 29,3 g W: 270,9 g w tym cukry 30,4 g, Bł:28,5 g,