

Jadłospis dieta łatwostrawna - 09.06.2025 – 15.06.2025

9 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Udko w sosie potrawkowym 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2208 kcal, B: 102,8 gT:87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4 g W:274,5 g w tym cukry 28,2g BŁ: 30,4 g

10 czerwca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

Kiełbasa krakowska50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Kotlet mielony duszony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Pasta twarogowa 70 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2200 kcal, B: 94,2T:92,1 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

11 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko
Szynka konserwowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Twarożek 50 g mleko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,mleko
Filet w sosie potrawkowym 140 g gluten
Ziemniaki 250 g
Sur z marchewki 100 g
Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Serek z koperkiem 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218kcal, B: 104,7g T:61,5 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:293,2g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

12 czerwca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml ,mleko
Połdewica sopocka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Sałatka jarzynowa 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

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, mleko**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza jęczmień 250 g

Warzywa got 100 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Łopatka z przyprawami 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: 2228 kcal, B: 98,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g , W: 284,3 g w tym cukru 27,2 g, BŁ: 29,8g

13 czerwca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler**

Ryba duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250

Sur z selera 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2191 kcal, B: 99,2g, T:62,6 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:289,4 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

14 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser homogenizowany 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,por,

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 gluten,jajka mleko

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2214 kcal, B: 103,2 g, T:95,2 g Kw.Tł.nasy 26,41 gW:290,2 g w tym cukry 26,9 g Bł: 29,8 g ,

15 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Galaretk drobiowa 100 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Szynka duszona w sosie własnym 140 g gluten,jajka

Kasza jęczmienna 250 g

Brokuł 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Salatka z kurczaka 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: 2216 kcal, B: 91,2 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 291,1 g w tym cukry 29,6g, BŁ:29,1 g,