

Jadłospis dieta łatwostrawna – 16.06.2025 – 22.06.2025

16 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml mleko

Szynka wiejska 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 10g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,

Kurczak w jarzynach 250 g gluten,seler

Ryż 250 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2141 kcal, B: 102,1 g T: 87,1 g , Kw.Tł.nasy 28,4 g W: 279,4 g w tym cukry 28,2g BŁ: 30,4 g

17 czerwca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet gotowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 70 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2200 kcal, B:103,7 T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 27,4 g BŁ: 29,7 g

18 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko

Ser biały 50 g mleko

Ogonówka 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Udko z kurczaka gotowane 240 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2219kcal, B: 102,2g T:79,8 g Kw.Tł.nasy 28,39 g , W:279,0g w tym cukry26,7 g BŁ: 30,4 g

19 czerwca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,mleko

Schab pieczony w sosie własnym 140 g gluten,jajka,

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2218 kcal, B: 103,1 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 292,3 g w tym cukru 27,2 g, BŁ: 29,8g

20 czerwca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml

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

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomix mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2216kcal, B: 99,3g, T:79,2 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:286,2 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 30,3 g,

21 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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

KALORIE

E: 2217 kcal, B: 99,4g, T:93,7 g Kw.Tł.nasy 26,1gW:283,1 g w tym cukry 27,5 g Bł: 31,4 g ,

22 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Salatka jarzynowa 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grysikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g gluten,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 88,4 g, T: 80,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 279,8 g w tym cukry 28,6g, BŁ:31,1 g,