

Jadłospis 23.06.2025 – 29.06.2025 - Dieta łatwostrawna

23 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Gulasz wieprzowy w sosie 140 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Kalafior 100 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218kcal, B: 98,2 g T:84,1 g , Kw.Tł.nasy 26,4 g W:273,2 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

24 czerwca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 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 w sosie pomidorowym 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g
Sur z selera 100 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Sałatka z kurczaka 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2228 kcal, B:90,1gT:94,1 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:273,1 g w tym cukry 27,6 g BŁ: 30,7 g

25 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,mleko
Kurczak w jarzynach 250 g gluten,seler
Ryż 250 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2179kcal, B:104,1g T:61,5 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:279,2 g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

26 czerwca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko
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

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,**

Pieczeń rzymska w sosie 140 g **gluten,jajka**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraczka 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: 2194 kcal, B: 101,7g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 282,3 g w tym cukru 27,2 g, BŁ: 29,8g

27 czerwca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml

Szynka konserwowa 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

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

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Warzywa gotowane 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2238 kcal, B: 94g, T:81,3 g, Kw.Tł.nasy29,4 W:279,1 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 31,3 g,

28 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 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 g masłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,por,**

Pulpet w sosie koperkowym 140 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 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: 2216 kcal, B: 94,2 g, T:89,8 g Kw.Tł.nasy 26,41 gW:281,7 g w tym cukry 26,9 g Bł: 29,8 g ,

29 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

Schab duszony w sosie własnym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **gluten,gorczyca.seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 91,8 g, T: 79,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 278,4 g w tym cukry 28,6g, BŁ:29,7 g,