

Jadłospis 03.06.2024 – 09.06.2024 - Dieta łatwostrawna

3 czerwca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Polędwica drobiowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2124 kcal, B: 94g, T:62,6 g, Kw.Tł.nasy,28,4 g W:295 g w tym cukry 47 g, Bł: 29,4g,

4 czerwca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 **gluten, seler,mleko**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 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:2131 kcal, B:87,8 g, T: 82,5 g Kw.Tł.nasy 26,2 g W:279,2g w tym cukry17,6 g, Bł:31,0 g

5 czerwca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Schab pieczony w sosie własnym 140 g

Ziemniaki 250

Sur z selera 100_g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka z buraczka i szynki 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2024kcal, B: 94g, T:62,6 g, Kw.Tł.nasy, 25,3 gW:295 g w tym cukry 47 g, Bł: 30,4 g,

6 czerwca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2069 kcal, B:86,9 g T: 79,0 g KW.tł.nasy. 24,8 g, W:272,8 g w tym cukry 30,4 g Bł:29,9 g

7 czerwca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jogurt owocowy 130 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa koperkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2318 kcal, B: 105,1 g, T: 95,2 g KW.tł.nasy 34,68 g W:292,2 gw tym cukry 30,4 g Bł: 32,2 g

8 czerwca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,bułka) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 15 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa zacierkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Gulasz wieprzowy 200 g **gluten,**

Kasza jęczmienna 250 g

Burak gotowany 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Sałatka z kurczakiem 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2189 kcal, B: 81,2 g, T: 94,0 g KW tł.nasy 39,03 g W: 274 g w tym cukry 34,8 g Bł; 30,6 g

9 czerwca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,razowe,bułka) **gluten** 150 gmasłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczyno (biale,,bułka) **gluten** 150 g masłomix **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2283 kcal, B:79,4 g, T:77,1 g, KW tł.nasy 36,65 g, W:353,7 g w tym cukry 112,7 g, BŁ:25,7 g,