

## Jadłospis 10.06.2024 – 16.06.2024 - Dieta łatwostrawna

### 10 czerwca 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml **,mleko**

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

Ser biały 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E: 2304 kcal, B: 90,1 g, T: 89,1 g, KW tł.nasy 28,10 g, W: 307,9 g w tym cukru 34,4 g, BŁ:30,9 g

---

### 11 czerwca 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**

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

Serek waniliowy 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler, mleko**

Filet z kurczaka duszony w sosie potrawkowym 150 g

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Ryba po grecku 100

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2113 kcal, B:89,5 g, T: 59,9 g, KW tł.nasy 27,12g, W:324,6 g w tym cukry 34,1 g, Bł: 29,8 g

---

## 12 czerwca 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

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

Schab duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Serek 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: 2069 kcal B:86,9 g T: 79 g Kw.tłusz.nasy 26,8 g, W: 272,8 g w tym cukry 30,4g Bł:29,4 g ,

---

## 13 czerwca 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Twarożek z koperkiem 50 g 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

Udło duszone 140 g

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

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

Salatka jarzynowa 70 gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E:2234 kcal, B: 81,2 g, T: 77,2g Kw.tłusz.nasy 30,1 g, W:305,6 g w tym cukry 24,8 g Bł; 30,4 g, ,

---

## 14 czerwca 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 mleko,gluten

Łopatką z przyprawami 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

## KALORIE

E: 2343 kcal, B: 101,2 g, T:79,7 g Kw.tłusz.nasy29,4 g W:292,2 g w tym cukry 30,4 g Bł: 30,6 g ,

---

## 15 czerwca 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pulpet w sosie własnym 140 g **gluten,mleko,jajka**

Kasza jęczmienna 250 **gluten,**

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Schab z majerankiem 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2151 kcal, B: 79,9 T:89,2 g , Kw.tłusz.nasy 30,3 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g Bł: 31,1 g

---

## 16 czerwca 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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**

Kotlet devolaj 100 g

Ziemniaki 250

Marchewka gotowana 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

Sałatka 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: 2280 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, , Kw.tłusz.nasy 28,3 g W: 353,7 g w tym cukry 39,6g, Bł:30,2 g,

---