

## Jadłospis 17.06.2024 – 23.06.2024 Dieta łatwostrawna

### 17 czerwca 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### OBIAD

Neapolitanka 300 **gluten, seler,mleko**

Schab duszony w sosie własnym 100 g **gluten,jajka**

Kasza jęczmienna 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **gluten,**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### KALORIE

E:2144 kcal, B:91,1 g, T: 79,8 g Kw.tłuszcz.nasy 26,7 g, W:293,5 g w tym cukry 34,5 g, Bł:30,4 g

---

### 18 czerwca 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2134 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, Kw.tłusz.nasy 25,7 g, W: 307,9 g w tym cukru 34,2 g, Bł: 30,3 g

---

## 19 czerwca 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Schab pieczony w sosie własnym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2174 kcal, B: 89,5g T:61,5 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:315,9g w tym cukry39,7 g Bł: 29,9 g

---

## 20 czerwca 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Ryżanka 300 ml gluten, seler,

Pulpet w sosie pomidorowym 140 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 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: 2245 kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 322,2 g w tym cukru 42,3 g, Bł: 29,8g

---

## 21 czerwca 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml

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

Jogurt owocowy 130 ml mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Brokuł 100\_g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2123 kcal, B: 94g, T:62,6 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:295 g w tym cukry 47 g, Bł: 32,4 g,

---

## 22 czerwca 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por,

Pieczeń w sosie własnym 140 gluten,jajka

Kasza jęczmienna 250 g gluten

Marchewka got 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Dżem 20 g

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 Cukier 10

## KALORIE

E: 2312 kcal, B: 101,2 g, T:95,2 g Kw.Tł.nasy 26,41 gW:292,2 g w tym cukry 30,4 g Bł: 29,8 g ,

---

## 23 czerwca 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g 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**

Bitka duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Buraczki got 100

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**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E: 2244 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 353,7 g w tym cukry 39,6g, Bł:29,1 g,