Jadłospis 24.06.2024-30.06.2024 - Dieta łatwostrawna

24 czerwca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet duszony w sosie koperkowym 140 g **gluten,mleko**

Ryż 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2198 kcal, B: 79,9 T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 32,6 g

---

25 czerwca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **,mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Udko duszone 140 g

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2168 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, Kw.Tł.nasy 28,4 g, W: 307,9 g w tym cukru 34,2 g, BŁ: 29,9 g

---

26 czerwca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

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,**

Szynka w sosie własnym 140 g **gluten, seler,mleko**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2281kcal, 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

---

27 czerwca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

Pulpet gotowany 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2213 kcal, B: 81,1 g T:93,3 g KW tł.nasy 40,85 g, W:285,6 g w tym cukry 31,3 g BŁ: 29,8 g

---

28 czerwca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko 1 szt

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 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

Ser biały 50 g **mleko**

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2269 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: 31,1 g

---

29 czerwca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Sałatka jarzynowa 70 **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 **gluten, seler,mleko**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek waniliowy 60 g **mleko**

Sałata 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 31,37g, W:324,6 g w tym cukry 34,1 g, BŁ: 29,9 g

---

30 czerwca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

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 laktozą),seler**

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2132 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:30,6 g,