

Jadłospis 01.07.2024 – 07.07.2024 - Dieta łatwostrawna

1 lipca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

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

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2264 kcal, B: 90,1 g, T: 89,1 g, KW tł.nasy 41,87 g, W: 307,9 g w tym cukru 34,4 g, Bł.:30,9 g

2 lipca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml ,**mleko**

Szynka z piersi indyka 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

OBIAD

Kalafiorowa 300 **gluten, seler**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250 g

Jabłko pieczone 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salatka z kurczakiem 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2132 kcal, B:80,8 g, T: 82,8 g KW.tł.nasy 28,4 g, W:291,6 g w tym cukry 34,8 g, Bł:29,2 g

3 lipca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler,mleko**

Pulpet drobiowy gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Marchewka gotowana 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 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

KALORIE

E:2164 kcal, B:91,1 g, T: 79,8 g Kw.Tł.nasy 25,16 g, W:293,5 g w tym cukry 34,5 g, Bł:30,4 g

4 lipca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml mleko

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

Twarożek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler

Udko duszone 140 g

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa krakowska 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jogurt owocowy 130 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2165 kcal, B: 90,1g, T: 89,1 g, Kw.Tł.nasy 26,16g, W: 307,9 g w tym cukru 34,2 g, Bł: 30,3 g

5 lipca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 mleko,gluten

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

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2223 kcal, B: 101,2 g, T:79,7 g Kw.Tł.nasy 26,20 g W:292,2 g w tym cukry 30,4 g Bł: 30,6 g

6 lipca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,mleko,jajka**

Ziemniaki 250 **gluten,**

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2151 kcal, B: 79,9 T:89,2 g , Kw.Tł.nasy 26,20 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g Bł: 31,1 g

7 lipca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczyno (białe) **gluten** 150 gmasło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona w sosie 140 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 **gluten**

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2214 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, , Kw.Tł.nasy 25,30 gW: 353,7 g w tym cukry 39,6g, BŁ:30,2 g,