

Jadłospis 08.07.2024 – 14.07.2024 - Dieta łatwostrawna

8 lipca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa300 ml **gluten, seler,por**

Pulpeciki w sosie pomidorowym 140 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2276 kcal, B: 81,2 g, T: 77,2g Kw.Tł.nasy 24,10 g, W:305,6 g w tym cukry 34,8 g Bł; 31,4 g, ,

9 lipca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 **mleko**

Szynka gotowana 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) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

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

Kasza pęczak 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 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

KALORIE

E: 2149 kcal B:86,9 g T: 79 g Kw.Tł.nasy 28,31 g, W: 272,8 g w tym cukry 30,4g Bł:30,7 g ,

10 lipca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **,mleko**

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 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 laktoza),seler**

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2114 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: 28,4 g

11 lipca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kakao 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

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska 100 g **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 z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2151 kcal, B: 81,1 g T:93,3 g KW tł.nasy 40,85 g, W:279,1 g w tym cukry 31,3 g Bł: 29,3 g

12 lipca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 **mleko,gluten**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (biale,) **gluten** 150 masłomix **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2173 kcal, B: 104,2 g, T:63 g KW tł.nasy 28,93 g W: 323,2 gw tym cukry 52,7 g Bł: 29,7 g

13 lipca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 **gluten**

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2130 kcal, B: 83,3g T:71,9 g KW tł.nasy 32,90 g, W:283,5 g w tym cukry 30,7 g Bł:29,4 g

14 lipca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

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 g **seler**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2124kcal, B: 94g, T:62,6 g, KW tł.nasy 29,50 g, W:295 g w tym cukry 47 g, Bł: 30,4g,