

## Jadłospis 22.07.2024 – 28.07.2024 - Dieta łatwostrawna

### 22 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

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### OBIAD

Neapolitanka 300 gluten, seler,mleko

Gulasz wieprzowy 250 g gluten,

Kasza jęczmienna 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### KOLACJA

Golonko wieprzowe 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

#### KALORIE

E:2164 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

---

### 23 lipca 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml ,mleko

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

Twarożek 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

#### OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler

Kotlet devolaj duszony 100 g **gluten,jajko,mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

## **KOLACJA**

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

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: 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

---

## **24 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**

Koperkowa 300 **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Kalafior 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

---

## 25 lipca 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Manna 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

Brokułowa 300 ml gluten, seler

Schab duszony w sosie własnym 140 g gluten,jajka

Kasza jęczmienna 250 g gluten

Sur z buraka i jabłka 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: 2185 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

---

## 26 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

Jarzynowa 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

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

Herbata 250 Cukier 10

## KALORIE

E: 2146 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: 29,6 g ,

---

## 27 lipca 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250 **gluten,**

Brokuł 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

Pieczywo (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: 29,8 g

---

## 28 lipca 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona w sosie 140 g **gluten**

Ziemniaki 250

Kalafior 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,