

Jadłospis 02.06.2025 – 08.06.2025 - Dieta łatwostrawna

2 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka gotowany 100 g

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218kcal, B: 99,3 g T:84,1 g , Kw.Tł.nasy 26,4 g W:280,3 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

3 czerwca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Spaghetti bolognese 400 g **gluten, seler,jajka**

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g mleko

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2231 kcal, B:103,2gT:95,0 g Kw.Tł.nasy, 26,15 g W:289,6 g w tym cukry 29,4 g BŁ: 31,7 g

4 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Schab pieczony w sosie własnym 140 g gluten,

Kasza jęczmienna 250 g gluten

Sur z selera 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2179kcal, B: 106,2g T:87,1 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:281,3g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

5 czerwca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml ,mleko

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

Ser biały 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, mleko

Pulpet drobiowy duszony 100 g gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2194 kcal, B: 104,1 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 274,02 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

6 czerwca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler

Kotlet z ryby 100 g gluten, jajka

Ziemniaki 250

Kalafior 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2241 kcal, B: 94g, T:81,3 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:282,5g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 29,4 g,

7 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 100 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,por,

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 gluten,jajka mleko

Kasza jęczmienna 250 g

Marchewka got 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek homogenizowany g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2214 kcal, B: 102,8g, T:95,2 g Kw.Tł.nasy 26,41 gW:289,2 g w tym cukry 26,9 g BŁ: 29,8 g ,

8 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Twarożek 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g gluten,seler,gorczyca

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2230 kcal, B: 89,4 g, T: 87,2 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 284,6 g w tym cukry 27,9g, BŁ:29,1 g,