

Jadłospis dieta łatwostrawna – 30.06.2025 – 06.07.2025

30 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml **mleko**

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

Jogurt owocowy 100 ml **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Marchewka gotowana 100 g **gluten,**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2216 kcal, B: 104,8 g T: 84,1 g , Kw.Tł.nasy 29,1 g W: 289,8 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

1 lipca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Kalfiorowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Bitka duszona w sosie 140 g **gluten,mleko**

Kasza jęczmienna 250 g

Warzywa got 100 g
Arbuz 150 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka wiśniowa 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: 2214 kcal, B: 98,5 g T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

2 lipca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml mleko
Ser biały 50 g mleko
Ogonówka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Pasta twarogowa 70 g mleko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym 140 g gluten,jajka
Ziemniaki 250 g
Brokuł 100 g
Jabłko gotowane 150 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Jogurt owocowy 100 ml mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (białe,) **gluten** 150 masło **mleko** 10
Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2226 kcal, B: 102,2g T:71,5 g Kw.Tł.nasy 28,39 g , W:279,0g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

3 lipca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Schab duszony w sosie własnym 140 g **gluten,jajka,mleko**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraczka 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2216 kcal, B: 108,3 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 292,3 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

4 lipca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml

Szynka konserwowa 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

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Ryba duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2216 kcal, B:95,8g, T:69,7 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:286,2 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 30,3 g,

5 lipca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet devolaj 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2217 kcal, B: 99,4g, T:101,2g Kw.Tł.nasy 26,1gW:272,8 g w tym cukry 27,5 g Bł: 30,5 g ,

6 lipca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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 gmasło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grysikowa 300 ml gluten, seler

Udko duszone z kurczaka 240 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 94,4 g, T: 80,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 280,2 g w tym cukry 26,6g, BŁ:30,8 g,