

Jadłospis 07.07.2025 – 13.07.2025 - dieta łatwostrawna

7 lipca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**

Szynka gotowana 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 10g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Gulasz wieprzowy 240 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 g

Warzywa got 100 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2219kcal, B: 101,2T:84,1 g , Kw.Tł.nasy 26,4 g W:276,2g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

8 lipca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Szynka wiejska 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

Ryżowa 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń w sosie własnym 140 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g gluten

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salátka z buraka i szynki 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2228 kcal, B:90,1gT:94,1 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:273,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,7 g

9 lipca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 ml mleko

Ogonówka 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 10g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,

Filet z kurczaka gotowany 100 g gluten,seler

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 szt

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Salátka z tuńczykiem 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2219kcal, B: 99,4 g T:81,2 g Kw.Tł.nasy 25,16 g , W:297,3 g w tym cukry26,7 g BŁ: 29,9 g

10 lipca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml mleko

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

Pasztet domowy 50 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

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

Kasza jęczmienna 250g

Sur z buraczka 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Salata 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2212 kcal, B: 98,7 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 294,1 g w tym cukru 27,2 g, BŁ: 29,8g

11 lipca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml

Kiełbasa szynkowa 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

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

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2243 kcal, B: 101,3g, T:87,2g, , Kw.Tł.nasy28,3 W:294,1 g w tym cukry 28,2 g, BŁ: 29,9g,

12 lipca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka makaronowa z szynką 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

Ryżowa 300 ml gluten, seler,por,

Pulpet gotowany w sosie koperkowymf140 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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

KALORIE

E: 2216 kcal, B: 101,2 g, T:95,2 g Kw.Tł.nasy 26,41 gW:297,2 g w tym cukry 26,9 g Bł: 29,8 g ,

13 lipca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler

Szynka w sosie własnym 140 g gluten,mleko,jajko

Kasza jęczmienna 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2227 kcal, B: 104,5 g, T: 79,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 297,1 g w tym cukry 28,6g, BŁ:31,1 g,