

Jadłospis 14.07.2025-20.07.2025 - Dieta łatwostrawna

14 lipca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kakao na mleku 250 ml **mleko**

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

Marchewka got 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2216 kcal, B: 104,3 g T: 84,1 g , Kw.Tł.nasy 29,1 g W: 297,2 g w tym cukry 27,1 g BŁ: 30,2 g

15 lipca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku 250 ml **mleko**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

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

Udko z kurczaka duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Szynka wiśniowa 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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: 102,4 g T:89,2 g Kw.Tł.nasy, 26,10 g W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 30,1 g

16 lipca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko** Ser biały 50 g **mleko**

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

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

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet gotowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Arbuz 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Serek homogenizowany 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2219kcal, B: 97,6 g T:79,8 g Kw.Tł.nasy 28,12 g , W:271,6 g w tym cukry24,8 g BŁ: 29,9 g

17 lipca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 ml **mleko**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Dżem 20 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler**

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

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 z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2218 kcal, B: 103,1 g, T: 81,7 g, Kw.Tł.nasy 24,40 g, W: 281,1 g w tym cukru 27,2 g, Bł: 29,8g

18 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

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Filet zapiekany 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: 2216kcal, B: 99,3g, T:79,2 g, , Kw.Tł.nasy29,4 W:286,2 g w tym cukry 27,1 g, BŁ: 30,3 g,

19 lipca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasztet domowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

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: 2223 kcal, B: 99,4g, T:93,7 g Kw.Tł.nasy 26,1gW:283,1 g w tym cukry 27,5 g BŁ: 30,1 g ,

20 lipca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Grysikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g gluten,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2236 kcal, B: 99,7 g, T: 80,1 g, Kw.Tł.nasy26,12 g, W: 279,8 g w tym cukry 27,6g, BŁ:31,1 g,