

Jadłospis 29.04.2024 – 05.05.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

29 kwietnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Ogórek świeży 60 g

Pieczywo(razowe,) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Ser żółty 30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Chleb razowy 50 g gluten masło 10g,sałata 10g ogórek kiszony 30g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten,seler,por,mleko

Schab pieczony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g mleko

KOLACJA

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

Sałatka z kurczaka 70 gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe,) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2230 kcal B:112,6 g T: 84,7 g KW.tł.nasy 27,71 g, W:287,4 g w tym cukry 10,0 g Bł:33,2 g

30 kwietnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 80 gorczyca,seler ,gluten

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe,) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler, por**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten, mleko**

Ryż brązowy 250 g

Surówka z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Polędzica drobiowa 30 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g, sałata 10g ogórek kiszony 30 g

KOLACJA

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe,) **gluten** 110 g masło **mleko** 10g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2188 kcal, B:101,6 g, T: 80,6 g, KW.tł.nasy 37,87 g W:293,3 g, w tym cukry 12,00 g, Bł:30,8 g

1 maja 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo(razowe,) **gluten** 110 masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka wieprzowa gotowana 100 g **gluten, mleko**

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml mleko

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2158kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 29,40 g, W: 320,9 g w tym cukry 13,2 g BŁ: 30,6 g

2 maja 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Ryżanka 300 ml gluten, seler,

Pulpet gotowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Szynka 30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Chleb razowy 50 g gluten masło 10g,sałata 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

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

Serek homogenizowany bez cukru_50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2160 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 300,5 g w tym cukry 10,7 g, BŁ:31,3g,

3 maja 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Szynka 30 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Chleb razowy 50 g gluten masło 10g,sałata 10g ogórek kiszony 30g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler

Udka z kurczaka duszone 140 g

Ziemniaki 250

Sur z kapusty pekińskiej 100 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe,) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2164 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry11,2 g, Bł: 33,4g

4 maja 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g mleko

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler, por,**

Kotlet rybny pieczony 100 **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszanej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Szynka 30 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g, sałata 20g papryka 40g

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2348 kcal, B: 104,7 g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 29,27 g, W:292 g w tym cukry 11,9g Bł: 33,7g

5 maja 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo(razowe,) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Pomarańcza 80 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler**

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

Kasza gryczana 250

Sur z kap czerwonej 100 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

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

Ogórek zielony 60 g

Pieczywo (razowe,) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2072 kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:266,7 g w tym cukry 12,4 g, BŁ:33 g