Jadłospis 06.05.2024-12.05.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

6 maja 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pulpet drobiowy gotowany 100 g **gluten,mleko,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt narturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

Schab z majerankiem 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: 2236 kcal B: 91,3 g, T: 98,7 g, Kw.Tł.nasy 29,20 g, W: 227,0 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 32,3 g

---

7 maja 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 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

Kiełbasa żywiecka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),sele**

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2165 kcal, B: 92,3g, T:88,8 g, Kw.Tł.nasy 26,31 g, W: 279,4 g w tym cukry 10,9 g, BŁ: 30,5 g,

---

8 maja 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Galaretka drobiowa 80 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Grysikowa 300 **gluten, seler,**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2114 kcal, B; 92,1 g, T: 88,7g, KW Tł. nasy 30,41g, W:267,3w tym cukry 9,1 g, BŁ: 30,8 g,

---

9 maja 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Gulasz z żołądków 200 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2383 kcal, B:97,7 g, T: 103,8g , KW Tł. nasy 30,2 g W:299,2 g,w tym cukry 14,2 g, BŁ:35,1 g

10 maja 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Pomarańcza 80 g

OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,por,**

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszonej 100g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2087 kcal, B: 106,7 g, T: 69,8 g, KW Tł. nasy 25,1g, W:293,7 g w tym cukry 14,2 g BŁ: 32,6 g

---

11 maja 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Szynka z piersi indyka 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten,seler,por,mleko**

Szynka w sosie własnym 100 g **mleko**

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2043kcal, B:92,7g T:70,8 g KW Tł. nasy 28,30 g, W:289,5g w tym cukry 19,5g BŁ: 34,5g

---

12 maja 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Bitka wieprzowa duszona 120 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

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**

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

Papryka 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2158kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, KW Tł. nasy 27,20g, W: 320,9 g w tym cukry 13,2 g BŁ: 35,5 g,