

# Jadłospis 13.05.2024-19.05.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## 13 maja 2024 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

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

Pulpeciki wieprzowe 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

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

Połędwica miodowa 50 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: 2160 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, KW Tł. nasy 28,44g, W: 300,5 g w tym cukry 21,5 g, Bł:35,5 g,

---

## 14 maja 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Ogórek 60 g

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

Herbata 250 ml

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Jabłko 150 g

## **OBIAD**

Zacierkowa 300 **gluten, seler, mleko**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250

Herbata/woda 250 ml

## **PODWIECZOREK**

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g, sałata 10 g

## **KOLACJA**

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## **KALORIE**

E: 2066 kcal, B; 92,7 g, T: 92,7 g, KW Tł. nasy 27,10 g W:245,6 w tym cukry9,9 g, Bł: 32,4 g

---

## **15 maja 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Kiełbasa szynkowa 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 250ml

### **DRUGIE ŚNIADANIE**

Jogurt 150 g **mleko**

### **OBIAD**

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

Schab duszona 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchwi 100 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

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

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

## KOLACJA

Szynka z piersi indyka 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:2163 kcal B:85,7 g T: 75,3 g Kw.tłusz.nasy 27,6 g, W:320,7 g w tym cukry 11,9 g Bł:31,2 g

---

## 16 maja 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Udko duszone 140

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 140 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

## KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2223 kcal, B:92 g, T: 76,4 g, Kw.tłusz.nasy 32,8 g W:250,8 g,w tym cukry 12,8 g, Bł:32,0 g,

---

## 17 maja 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Ogórek 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Pomarańcza 80 g

### OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler, por,

Kotlet rybny pieczony 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszonej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

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

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

### KOLACJA

Szynka z piersi indyka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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: 80,4 g, T: 99 g, Kw.tłusz.nasy 30,2 g, W:292 g w tym cukry 11,9g Bł: 33,7g ,

---

## 18 maja 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

## OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten, mleko, jajka**

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

## KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2236 kcal B: 91,3 g, T: 79,7 g, Kw.tłusz.nasy 31,5 g, W: 227,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 32,3 g,

---

# 19 maja 2024 (niedziela)

## ŚNIADANIE

Szynka wiejska 50 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

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Kotlet devolaj 100 g

Ziemniaki 250

Sur z o marchewki 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

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

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

Pomidor 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.tłusz.nasy 30,4 g, W:266,7 g w tym cukry 12,4 g, Bł:33 g