

Jadłospis 20.05.2024 -26.05.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

20 maja 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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

Neapolitanka 300 gluten, seler,mleko

Schab duszony w sosie własnym 100 g gluten,jajka

Kasza gryczana 250 g

Sur z czerwonej kapusty 100 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 g mleko

KOLACJA

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

Ryba w galarecie 80 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 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.tłusz.nasy 29,3g, W:267,3w tym cukry 9,1 g, Bł: 31,8 g,

21 maja 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Papryka 60 g

Pieczyno (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 w sosie potrawkowym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

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

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

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2165 kcal, B: 92,3g, T:88,8 g, Kw.tłusz.nasy 29,6g, W: 279,4 g w tym cukry 10,9 g, Bł: 30,5 g,

22 maja 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 **,mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2231 kcal, B; 92,1 g, T: 88,7g, Kw.Tł.nasy 26,40 g, W:267,3w tym cukry 9,1 g, Bł: 34,5 g,

23 maja 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 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

Kiełbasa krakowska 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),sele**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 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 29,10 g, W: 279,4 g w tym cukry 10,9 g, Bł: 30,5 g,

24 maja 2024 (piątek)

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

Pomarańcza 80 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 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

KOLACJA

Polędwica sopočka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Ser biały 60 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.Tł.nasy 27,31 g, W:292 g w tym cukry 11,9g Bł: 33,7g

25 maja 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 80 seler,gluten,gorczyca

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

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

Pulpet drobiowy duszony w sosie własnym 140 g **gluten, mleko, jajka**

Kasza gryczaka 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 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.Tł.nasy 26,52g, W: 227,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 32,3 g,

26 maja 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z rzodkiewką 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**

Udko gotowane 140 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g, salata 20g

KOLACJA

Szynka z piersi indyka 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 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2172 kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 27,01 g, W:266,7 g w tym cukry 12,4 g, BŁ:33 g