

Jadłospis 03.06.2024 – 09.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

3 czwartek 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Polędwica drobiowa 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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

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

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250

Sur z białej 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 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2264 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy29,4 g, W:283,9g w tym cukry16,5 g, Bł: 33,4g

4 czwartek 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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**

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**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2166 kcal, B; 92,7 g, T: 92,7 g, Kw.Tł.nasy 27,5 g W:245,6 w tym cukry 9,9 g, Bł: 33,1 g

5 czwartek 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Polędwica drobiowa 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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

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

Schab pieczony w sosie własnym 140 g

Ziemniaki 250

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Sałatka z buraczka i szynki 70 g **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 28,4 g, W:283,9g w tym cukry11,2 g, Bł: 33,4g

6 czwartek 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

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

Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Brokuł 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 z 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:2163 kcal, B:85,7g T:75,3 g KW tł.nasy 28,7 g, W:320,7 g w tym cukry 62,8 g Bł:32,7 g

7 czwartek 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

Chleb razowy 50 g gluten masło 10g, pomidor 50g, sałata 20 g

OBIAD

Zupa koperkowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g mleko

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 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: 99,0 g, KW tł.nasy 39,31 g, W: 292,0 g w tym cukry 11,9 g Bł: 33,7 g

8 czwartek 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zupa zacierkowa 300 ml **gluten, seler, por,**

Gulasz wieprzowy 200 g **gluten,**

Kasza gryczana 250 g

Sał z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2291 kcal, B: 92 g, T: 85,5 g KW tł.nasy 34,45 g, W: 250,8 g,w tym cukry 12,8 g, Bł: 33,6 g

9 czwartek 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Mizeria 100 g **mleko**

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Papryka 60 g

Pieczywo (razowe,) **gluten** 110 g masło **mleko** 15 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2334 kcal B: 91,8 g, T:85,3 g , KW tł. Nasy 37,72 g, W:266,7 g w tym cukry 16,5 g, Bł:27,8 g,