

## Jadłospis 10.06.2024 – 16.06.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 10 czwartek 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

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

Ser biały 60 g mleko

Salata 10 g

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

#### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

#### OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Pieczeń rzymska 100 g gluten,jajka

Kasza pęczak 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 100 g

#### PODWIECZOREK

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

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

#### KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe ) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

#### KALORIE

E: 2165 kcal, B: 92,3 g, T:88,8 g, KW tł.nasy 28,7 g, W: 279,4 g w tym cukry 21,3 g, Bł:32,5 g,

---

### 11 czwartek 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 60 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Jabłko 150 g

## **OBIAD**

Krupnik 300 **gluten, seler, mleko**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250

Warzywa got 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 10 g

## **KOLACJA**

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

Ryba po grecku 100

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## **KALORIE**

E:2200 kcal, B;95,3 g, T: 78,8 g, KW tł.nasy 28,41 g, W: 314,9 g w tym cukry 13,9 g, Bł: 32,7 g ,

---

## **12 czwartek 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 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 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**

Serek z koperkiem 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

---

# **13 czwartek 2024 (czwartek)**

## **ŚNIADANIE**

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

Twarożek z koperkiem 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,**

Udło duszone 140

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**

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## **KALORIE**

E: 2243 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,

---

## 14 czwartek 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

### 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 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**

Ogórek świeży 60 g

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

Herbata 250 ml

### KALORIE

E:2374 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 ,

---

## 15 czwartek 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

## OBIAD

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

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

Kasza jęczmienna 250 **gluten**

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**

Ogórek zielony 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. tłuszcz. nasy 31,5 g, W: 227,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 32,3 g,

---

## 16 czwartek 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

### OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Kotlet devolaj 100 g

Ziemniaki 250

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

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

Salatka meksykańska 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: 2335 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