

Jadłospis 24.06.2024 – 30.06.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

24 czwartek 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

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,m**

Filet duszony w sosie koperkowym 140 g **gluten,mleko**

Ryż brązowy 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 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.nasy29,20g, W: 227,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 32,3 g,

25 czwartek 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

Jogurt 150 ml mleko

OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml gluten, seler, mleko

Udko duszone 140 g

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 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, sałata 20g papryka 40g

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g seler, gorczyca

Sałata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2316 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,

26 czwartek 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 mleko

Ogórek zielony 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,

Szynka w sosie własnym 140 g gluten, seler, mleko

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml mleko

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2134 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

27 czwartek 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopočka 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

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

Pulpet gotowany 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kap 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

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

Twarożek z rzodkiewką 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2245 kcal, B: 90,2 g, T: 99,4 g, KW tł.nasy.40,69 g, W: 276,8 g w tym cukry 15,5 g Bł: 32,5 g,

28 czwartek 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko 1 szt

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 laktoza),seler

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

OBIAD

Krupnik 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 naturalny 150 g mleko

KOLACJA

Ser biały 50 g mleko

Szynka gotowana 50 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:2248 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

29 czwartek 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Sałatka jarzynowa 70 gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Koperkowa 300 **gluten, seler, mleko**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z jarzyn mieszanych 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**

Serek z koperkiem 60 g **mleko**

Salata 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 38,96 g, W: 314,9 g w tym cukry 13,9 g, BŁ: 32,7 g

30 czwartek 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 60 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

Sur z marchewki 100

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2244 kcal B: 91,8 g, T:85,3 g , KW tł. Nasy 39,68 g, W:266,7 g w tym cukry 16,5 g, Bł:33,0 g,