

Jadłospis 01.07.2024 – 07.07.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1 lipca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten,jajka

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2308 kcal, B: 92,3 g, T:88,8 g, KW tł.nasy 40,73 g, W: 279,4 g w tym cukry 21,3 g, Bł:31,5 g,

2 lipca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Kalafiorowa 300 **gluten, seler,**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 g

Jabłko pieczone 150 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

KALORIE

E: 2228kcal, B; 85,9 g, T: 87,4 g, KW.tł.nasy 34,40 g, W:256,6 w tym cukry 10,9 g, Bł: 30,1 g

3 lipca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 **,mleko**

Pomidor 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**

Pulpet drobiowy gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z 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

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczyno (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

4 lipca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler**

Udło duszone 140 g

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2241 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: 31,8 g

5 lipca 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Brokułowa 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 sopocka 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

6 lipca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

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

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

Ziemniaki 250

Warzywa gotowane 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

7 lipca 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

Jogurt 150 ml **mleko**

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona w sosie 140 g **gluten**

Kasza gryczana 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, sałata 20g

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2318 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