

Jadłospis 08.07.2024 – 14.07.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

8 lipca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Pulpeciki w sosie pomidorowym 140 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z białej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Salatka z kurczakiem 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2264 kcal, B:92 g, T: 76,4 g , Kw.Tł.nasy 25,14 g W:250,8 g,w tym cukry 12,8 g, Bł:32,0 g ,

9 lipca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 50 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

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

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

OBIAD

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

Schab pieczony w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza pęczak 250

Surówka z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 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

KALORIE

E:2252 kcal B:85,7 g T: 75,3 g Kw.Tł.nasy 29,20 g, W:320,7 g w tym cukry 11,9 g Bł:31,2 g

10 lipca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler,mleko**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250 g

Brokuł 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,salata 10 g

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, bułka) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2200 kcal, B;95,3 g, T: 78,8 g, KW tł.nasy 38,96 g, W: 267,3 g w tym cukry 13,9 g, BŁ: 31,6 g

11 lipca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml gluten, seler,mleko

Pieczeń rzymska 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kap 100 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml mleko

KOLACJA

Schab z majerankiem 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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: 90,2 g, T: 99,4 g, KW tł.nasy.40,69 g, W: 276,8 g w tym cukry 15,5 g BŁ: 32,3 g,

12 lipca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane
Papryka 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (razowe) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Jabłko gotowane 150g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2187 kcal, B: 106,7 g, T: 69,8 g, KW tł.nasy 31,16 g, W:293,7 g w tym cukry 22,1 g Bł: 34,6 g

13 lipca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

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

Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 **gluten**

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2243kcal, B:92,7g T:70,8 g KW tł.nasy 31,30 g, W:289,5g w tym cukry 16,5g BŁ: 33,2g

14 lipca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Polędwica drobiowa 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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250

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 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Sałata 10 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 35,28 g, W:283,9g w tym cukry13,3 g, BŁ: 33,4g