

# Jadłospis 15.07.2024-21.07.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## 15 lipca 2024 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

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

Ser homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

### OBIAD

Zupa ryżowa 300 ml **gluten, seler,**

Szynka duszona 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 100\_g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

### KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### KALORIE

E: 2158kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, KW tł.nasy 27,33 g, W: 320,9 g w tym cukry 13,2 g Bł: 33,2 g,

---

## 16 lipca 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g  
Sałata 10 g  
Pieczywo(razowe,) **gluten** 110 masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

## **OBIAD**

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler, mleko**  
Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **gluten, seler**  
Ryż brązowy 250  
Herbata/woda 250 ml

## **PODWIECZOREK**

Jabłko gotowane 150 g

## **KOLACJA**

Szynka konserwowa 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: 2123 kcal B: 104,4 g, T: 63,7g, KW.tł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 13,6 g Bł: 33,1 g,

---

## **17 lipca 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Kiełbasa szynkowa 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 250ml

### **DRUGIE ŚNIADANIE**

Jogurt 150 g **mleko**

### **OBIAD**

Koperkowa 300 ml **gluten, seler, por, mleko**  
Kotlet mielony duszony w sosie 140 g  
Kasza jęczmienna 250 g  
Sur z buraka i jabłka 100 g  
Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

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

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

## KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczewo (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

---

## 18 lipca 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

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

Udło duszone 140

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g **mleko**

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

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

Sałatka jarzynowa 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2228 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 ,

---

## 19 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

Jogurt naturalny 150 ml mleko

### OBIAD

Zupa pomidorowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny pieczony 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 papryka 40g

### KOLACJA

Szynka z piersi 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:2169 kcal, B: 80,4 g, T: 99 g, Kw.tłusz.nasy 30,2 g, W:292 g w tym cukry 11,9g Bł: 32,8g ,

---

## 20 lipca 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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

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

Filet duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z kapusty pekińskiej 100 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

## KOLACJA

Szynka gotowana 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.tłusz.nasy 31,5 g, W: 227,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,8 g,

---

## 21 lipca 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

Jabłko 150 g

### OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g

Ziemniaki 250

Sur z o 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**

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

Sałatka z czerwoną fasolą 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: 2218 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:31,8 g