

Jadłospis 29.07.2024 – 04.08.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

29 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

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,por,

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten,mleko

Kasza pęczak 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g mleko

KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

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

30 lipca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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 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,sałata 10g ogórek kiszony 30 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten,seler,por,**

Filet z kurczaka gotowany 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Surówka z czerwonej kapusty 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 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: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

31 lipca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

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

Kotlet mielony duszony 100 g **gluten, seler,**

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g **mleko**

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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: 2279 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

1 sierpnia 2024 (czwartek)

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**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,jajka**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Ser żółty 30 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g,salata 10 g

KOLACJA

Szynka z piersi indyka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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,

2 sierpnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Jarzynowa 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

Szynka gotowana 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: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

3 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 **gluten, seler, mleko**

Schab duszony w sosie własnym 140 g **gluten mleko**

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 50 g **mleko**

Pomidor 60 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 ,

4 sierpnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Jajko

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**

Udko duszone 140 g **gluten**

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

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

Sałátka z buraka i szynki 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Papryka 60 g

Pieczywo (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,