

Jadłospis 05.08.2024 – 11.08.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

5 sierpnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml

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: 2235 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:33,2 g,

6 sierpnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka z piersi indyka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt naturalny 150 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 laktoza),seler

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

OBIAD

Kalafiorowa 300 gluten, seler,

Pulpet w sosie pomidorowym 140 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

Ryba w galarecie 100 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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

7 sierpnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Papryka 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zacierkowa 300 gluten, seler,

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten,jajka

Kasza gryczana 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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

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 ,

8 sierpnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 ml **mleko**

OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Filet duszony 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

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

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

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

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

9 sierpnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2241 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: 33,1g

10 sierpnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

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

Krupnik 300 ml gluten,seler,por,mleko

Kotlet mielony 100 g gluten,jajko

Ziemniaki 250

Mizeria 100 g mleko

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g mleko

KOLACJA

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

11 sierpnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

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