

# Jadłospis 12.08.2024 – 18.08.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## 12 sierpnia 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

Jabłko 150 g

### OBIAD

Zupa ryżowa 300 ml gluten, seler,

Szynka duszona 100 g gluten,mleko

Ziemniaki 100g

Sur z buraczka i jabłka 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

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

### KALORIE

E: 2225kcal, 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,

---

## 13 sierpnia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 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

Kiełbasa szynkowa 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: 2213 kcal B: 104,4 g, T: 63,7g, KW.łł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 13,6 g Bł: 33,1 g

---

## 14 sierpnia 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Ogonówka 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

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

Ryżowa 300 **gluten, seler, mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Kalafior 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 laktozą),seler

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (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: 33,5 g,

---

## 15 sierpnia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g mleko

Ogórek zielony 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g mleko

### OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler

Schab pieczony w sosie 140 g gluten

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

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

Polędwica sopocka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),sele

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (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,

---

## 16 sierpnia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

### OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszanej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Jabłko pieczone 150 g

### KOLACJA

Szynka konserwowa 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:2245 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 ,

---

## 17 sierpnia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 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,sałata 20g papryka 40g

### OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Gulasz wieprzowy 250 g gluten,

Kasza pęczak 250

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 g mleko

## KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 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: 33,2 g,

---

## 18 sierpnia 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

Sok pomidorowy 200 ml

### OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie 140 g gluten

Ziemniaki 250 g

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

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

### KOLACJA

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g mleko

Sałata 10 g

Pieczywo (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