

## Jadłospis 19.08.2024 – 25.08.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 19 sierpnia 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

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

#### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

#### OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,por.

Pulpet duszony w sosie pomidorowym 140 g gluten,mleko

Ziemniaki 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

Ryba po grecku 100 g seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

#### KALORIE

E: 2307 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,

---

### 20 sierpnia 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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

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

Zacierkowa 300 ml gluten,seler,por,

Filet duszony w sosie potrawkowym 140 g gluten

Ryż brązowy 250

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

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 250 ml

## 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

---

## 21 sierpnia 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,por,

Udło duszone 200 g

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**

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.tłusz.nasy 32,8 g W:250,8 g,w tym cukry 12,8 g, Bł:32,0 g ,

---

## 22 sierpnia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

### OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten,seler,por,mleko**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

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

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

## KOLACJA

Ogonówka 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 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

## KALORIE

E:2214 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

---

## 23 sierpnia 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

Sok pomidorowy 200 ml

### OBIAD

Koperkowa 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,salata 20g papryka 40g

### KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt naturalny 150 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.tłusz.nasy 30,2 g, W:292 g w tym cukry 11,9g BŁ: 32,8g

---

## 24 sierpnia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Szynka wieprzowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

### OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler**

Filet duszony 100 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

## KOLACJA

Ogonówka 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: 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,

---

## 25 sierpnia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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

Szynka duszona w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 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 20g papryka 40g

### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## **KALORIE**

E: 2243kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.tłusz.nasy 30,4 g, W:266,7 g w tym cukry 13,8 g, Bł:31,8 g