

Jadłospis 02.09.2024 – 08.09.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

2 września 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 60 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

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,por,**

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

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2214 kcal, B:92 g, T: 76,4 g , Kw.Tł.nasy 25,14 g W:250,8 g,w tym cukry 14,8 g, Bł:32,0 g ,

3 września 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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 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

Neapolitanka 300 ml gluten,seler,pomleko,

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

Ryba w galarecie 100 g gorczyca,seler

Sałata 10 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 13,9 g Bł:31,2 g

4 września 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

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 warzyw mieszanych 100 g

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:2240 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 ,

5 września (czwartek)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 50 g
gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Ser biały 50 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
Kotlet devolaj duszony 100 g gluten,jajko,mleko
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,

6 września (piątek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 50 g

gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Jajko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,por,
Ryba duszona 100 g gluten,jajka
Ziemniaki 250 g
Sur z kapusty kiszonej 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 g mleko,
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g
Herbata 250 ml

KALORIE

E:2218 kcal, B: 106,7 g, T: 69,8 g, KW tł.nasy 31,16 g
W:293,7 g w tym cukry 15,3 g BŁ: 31,2g

7 września (sobota)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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
Pulpeciki w sosie koperkowym 100 g gluten,jajko
Z Sur z buraka 100 g
Ziemniaki 250

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g mleko

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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

8 września (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka wiśniowa 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

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

Ryba po grecku 100 g seler

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2200 kcal B: 102,9g, T:83g , KW tł.nasy 35,28 g

W:283,9g w tym cukry13,3 g, Bł: 32,4g