

## **Jadłospis 09.09.2024 – 15.09.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

### **9 września 2024 (poniedziałek)**

#### **ŚNIADANIE**

Ogonówka **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**

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,seler**

Ryż 250 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**

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

Sałatka z buraczka i szynki 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

#### **KALORIE**

E: 2205kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, KW tł.nasy 27,33 g, W: 320,9 g w tym cukry 15,2 g Bł: 32,6 g,

---

### **10 września 2024 (wtorek)**

#### **ŚNIADANIE**

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 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**

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

Ziemniaki 250 g 250

Warzywa got 100 g

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.tł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 14,8 g Bł: 32,4 g,

---

## 11 września 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler, mleko**

Gulasz wieprzowy 250 g **gluten,**

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 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 laktoza),seler

Serek z koperkiem 50 g mleko

Papryka 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 14,1 g, BŁ: 34,5 g,

---

## 12 września 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Ogórek zielony 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

Kalafiorowa 300 gluten, seler,mleko

Udko duszone 250 g

Ziemniaki 250 g

Sur z kap pekińskiej 100 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

### KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jogurt naturalny 150 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2241 kcal, B; 92,3 g, T: 88,8 g, Kw.Tł.nasy 29,1 g W:279,4 w tym cukry10,9 g, BŁ: 31,8 g

---

## 13 września 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Sałatka jarzynowa 70 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

### OBIAD

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

Kotlet rybny 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 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 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** 10g

Herbata 250 ml

### KALORIE

E: 2348 kcal, B:80,4 g, T: 99,0 g, Kw.tłusz.nasy 27,31 g W:292 g,w tym cukry 15,2 g, BŁ:33,1 g,

---

## 14 września 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko gotowane 150 g

## OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler, mleko

Pulpet drobiowy 100 g gluten, jajka

Ziemniaki 250

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml mleko

## KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2251 kcal B: 91,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 260,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 32,3 g,

---

## 15 września 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

Jogurt 150 ml mleko

## OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie 140 g gluten

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Szynka 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

Ryba po grecku 100 g seler

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

### **KALORIE**

E: 2269 kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 27,01 g, W:266,7 g w tym cukry 14,4 g, Bł:33 g