

Jadłospis 16.09.2024 – 22.09.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

16 września 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

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

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

Kasza pęczak 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 laktozą),seler**

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2271 kcal, B:92 g, T: 76,4 g, Kw.Tł.nasy 25,14 g W:250,8 g,w tym cukry 13,6 g, BŁ:32,0 g,

17 września 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 50 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

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

Jarzynowa 300 ml **gluten,seler,por,**

Filet duszony w sosie 140 g **gluten**

Ziemniaki 250

Surówka z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 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: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

18 września 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten,seler,por,mleko**

Kotlet mielony gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2230 kcal B:85,7 g T: 75,3 g Kw.tłusz.nasy 27,6 g, W:320,7 g w tym cukry 13,9 g Bł:31,2 g

19 września 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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,**

Szynka duszona w sosie własnym 140

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Szynka 30 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

KOLACJA

Poładwica drobiowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Salatka jarzynowa 70 **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2228 kcal, B:92 g, T: 76,4 g, Kw.tłusz.nasy 32,8 g W:250,8 g,w tym cukry 15,8 g, Bł:32,0 g,

20 września 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 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 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

OBIAD

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

Ryba duszona 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

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2169 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 ,

21 września 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,**

Pulpet duszony 100 g **gluten,mleko,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2186 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,

22 września 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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

Ziemniaki 250

Brokuł 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,sałata 20g papryka 40g

KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2218 kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.tłusz.nasy 30,4 g, W:266,7 g w tym cukry 12,4 g, Bł:31,8 g