

## **Jadłospis 23.09.2024 – 29.09.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

### **23 września 2024 (poniedziałek)**

#### **ŚNIADANIE**

Szynka konserwowa 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**

Jogurt 150 ml **mleko**

#### **OBIAD**

Neapolitanka 300 **gluten, seler,mleko**

Filet duszony 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### **PODWIECZOREK**

Sok pomidorowy 200 ml

#### **KOLACJA**

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

#### **KALORIE**

E: 2189 kcal, B; 92,1 g, T: 88,7g, Kw.tłusz.nasy 29,3g, W:267,3w tym cukry 13,6 g, Bł: 31,8 g,

---

### **24 września 2024 (wtorek)**

#### **ŚNIADANIE**

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

## DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

## OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**

Udko gotowane 250 g

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 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

Szynka z piersi indyka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),sele**

Ryba w galarecie 100 g **seler**

Sałata 10 g

Pieczywo (razowe ) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2198 kcal, B: 92,3g, T:88,8 g, Kw.tłusz.nasy 29,6g, W: 279,4 g w tym cukry 14,1 g, Bł: 31,7 g,

---

## 25 września 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

### OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten,seler,por**

Filet gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

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

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

## KOLACJA

Ogonówka 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

## 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

---

## 26 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

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

Schab w sosie własnym 120 g **gluten**

Kasza pęczak 250 g

Sur z buraka i jabłka 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

Filet zapiekany 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** 10g

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2240 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,

---

## 27 września 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

/

### OBIAD

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

Ryba duszona 100 **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,salata 20g papryka 40g

### KOLACJA

Polędwica sopocka 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:2176 kcal, B: 80,4 g, T: 99 g, Kw.tłusz.nasy 30,2 g, W:292 g w tym cukry 15,2g BŁ: 32,8g ,

---

## 28 września 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,**

Pulpeciki gotowane 100 g **seler,gluten**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

## KOLACJA

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2224 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,

---

## 29 września 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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

Jabłko 150 g

### OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g

Ziemniaki 250

Sur z czerwonej kap 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,salata 20g papryka 40g

### KOLACJA

Polędwica sopocka 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 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 14,6 g, Bł:31,8 g