

Jadłospis 30.09.2024 – 06.10.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

30 września 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Ogórek świeży 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **seler,gluten,**

Ryż brązowy 250 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: 2221 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,

1 października 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

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler**

Udko gotowane 200 g

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 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 ogórek kiszony 40g

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),sele**

Ryba po grecku 100 g **seler**

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2211 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,

2 października 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 **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 pieczony 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g,sałata 10g ogórek kiszony 30 g

KOLACJA

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

Salátka jarzynowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2233 kcal, B:97,7 g, T: 103,8g , Kw.Tł.nasy 28,7 g W:299,2 g,w tym cukry 14,2 g, BŁ:32,4 g

3 października 2024 (czwartek)

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

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

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

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka i jabłka 80 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2232kcal, B:92,7g T:70,8 g Kw.Tł.nasy 28,2 g, W:289,5g w tym cukry 15,4g BŁ: 32,8g

4 października 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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

Krupnik 300 ml **gluten, seler,por,**

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

Golonko wieprzowe 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:2214 kcal, B: 106,7 g, T: 69,8 g, Kw.Tł.nasy 26,18g, W:293,7 g w tym cukry 16,1 g Bł: 32,6 g

5 października 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

Kalafior 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, papryka 40g, sałata 20 g

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2240 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 28,4 g, W: 300,5 g w tym cukry 21,5 g, Bł:32,3 g,

6 października 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 100 g **seler.gorczyca**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler,**

Udka gotowane 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2214 kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 26,8 g, W: 320,9 g w tym cukry 15,2 g Bł: 32,7 g,