

Jadłospis 07.10.2024 – 13.10.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

7 października 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Polędwica drobiowa 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

Jabłko 150 g

OBIAD

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

Pulpet gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 100 g **gluten**

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2252 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy29,4 g, W:283,9g w tym cukry15,8 g, Bł: 32,4g

8 października 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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

Jabłko 150 g

OBIAD

Jarzynowa 300 **gluten, seler, mleko**

Schab duszony 100 g **gluten, mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 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 10 g

KOLACJA

Szynka konserwowa 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: 2233 kcal, B; 92,7 g, T: 92,7 g, Kw.Tł.nasy 27,5 g W:245,6 w tym cukry14,2 g, Bł: 33,1 g

9 października 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), 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 gotowane 150 g

OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w jarzynach 200 g **gluten,**

Ryż brązowy 250 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

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2238 kcal, B; 92,1 g, T: 88,7g, Kw.Tł.nasy 26,40 g, W:267,3w tym cukry 14,8 g, BŁ: 33,2 g,

10 października 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g mleko

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler

Schab duszony w sosie własnym 140 g gluten,jajka

Kasza gryczana 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

Szynka konserwowa 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),sele

Jogurt naturalny 150 g mleko

Papryka 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2241 kcal, B: 92,3g, T:88,8 g, Kw.Tł.nasy 29,10 g, W: 279,4 g w tym cukry 13,7 g, BŁ: 31,8 g,

11 października 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny 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,sałata 20g

KOLACJA

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

Ser biały 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2269 kcal, B: 80,4 g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 27,31 g, W:292 g w tym cukry 11,9g BŁ: 31,8g ,

12 października 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,

Pulpet gotowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

Szynka konserwowa 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: 2214 kcal B: 91,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 227,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 32,3 g,

13 października 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pasta twarogowa 70g **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

Kotlet devolaj duszony 120 g gluten,seler,mleko

Ziemniaki 250

Sur z kapusty pekińskiej 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: 2237 kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 27,01 g, W:266,7 g w tym cukry 12,4 g, Bł:32,4 g