

Jadłospis 21.10.2024 – 27.10.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

21 października 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,

Pulpet gotowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 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 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

Filet zapiekany 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 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2290 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 24,7 g, W: 300,5 g w tym cukry 10,7 g, Bł:31,3g,

22 października 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Salatka 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 150 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Szynka w sosie własnym 140 g **gluten,mleko**

Kasza gryczana 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2232kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, KW Tł. nasy 25,60g, W: 320,9 g w tym cukry 13,2 g Bł: 31,4 g,

23 października 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 100 g **gluten,gorczyc),seler**

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**

Ser homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

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,

24 października 2024 (czwartek)

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: 2169 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,

25 października 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 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,**

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 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:2218 kcal, B: 106,7 g, T: 69,8 g, KW tł.nasy 31,16 g, W:293,7 g w tym cukry 15,3 g Bł: 31,2g

26 października 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

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

Pieczeń w sosie własnym 140 g **gluten,jajko**

Kasza gryczana 250

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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 250 ml

KALORIE

E: 2171kcal, B:92,7g T:70,8 g KW tł.nasy 31,30 g, W:289,5g w tym cukry 14,1g Bł: 33,2g

27 października 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka wiśniowa 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

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Kotlet devolaj duszony 120 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2200 kcal B: 102,9g, T:83g , KW tł.nasy 35,28 g, W:283,9g w tym cukry13,3 g, Bł: 32,4g