

Jadłospis 28.10.2024 – 03.11.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

28 października 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler,**

Schab duszony w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2226 kcal, B;95,3 g, T: 78,8 g, KW tł.nasy 38,96 g, W: 267,3 g w tym cukry 13,9 g, Bł: 31,6 g ,

29 października 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 ml **mleko**

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Filet duszony w sosie potrawkowym 140 g **gluten,jajko,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 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

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

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

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2197 kcal, B: 90,2 g, T: 99,4 g, KW tł.nasy.40,69 g, W: 276,1 g w tym cukry 15,5 g BŁ: 32,3 g,

30 października 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt naturalny 100 **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

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

Pulpet gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

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:281,7 g,w tym cukry 14,2 g, BŁ:32,4 g

31 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

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

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

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka i jabłka 80 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 100 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

1 listopada 2024 (piątek)

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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka gotowany 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

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

Jajko

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: 281,4 g w tym cukry 15,3g, Bł.:32,3 g,

2 listopada 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet rybny 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g
Brokuł 100 g
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 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Sałatka z kurczakiem 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
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

3 listopada 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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 kapusty pekińskiej 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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: 291,7 g w tym cukry 15,2 g Bł: 32,7 g,