

## **Jadłospis 04.11.2024 – 10.11.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

### **4 listopada 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**

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,**

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

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,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

---

### **5 listopada 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

Pomidorowa z makaronem 300 **gluten, seler, mleko**

Szynka w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza gryczana 250 g

Sur z kap czerwonej 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, 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 cukry 14,2 g, BŁ: 33,1 g

---

## 6 listopada 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

Filet z kurczaka gotowany 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

## 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: 2251 kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 306,2 g w tym cukry 13,2 g Bł: 30,6 g,

---

## 7 listopada 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

### OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,**

Bitka duszona 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 laktozą),seler**

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

## KOLACJA

Półdewica miodowa 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: 2224 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 300,5 g w tym cukry 12,9 g, Bł:32,4 g,

---

## 8 listopada 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Tymbaliki w galarecie 100 g gluten,gorczyca.jajka

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 100 ml **mleko**

### OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

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 10g ogórek kiszony 30g

### KOLACJA

Filet zapiekany 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt naturalny 100 g

Pomidor 60 g **mleko**

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

Herbata 250 ml

### KALORIE

E: 2264 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:293,9g w tym cukry14,2 g, Bł: 32,1g

---

## 9 listopada 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 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 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

## OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler, por,

Pieczeń w sosie własnym 140 gluten, jajka

Kasza gryczana 250 g

Sur z warzyw mieszanych 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 papryka 40g

## KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Ogórek zielony 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2245 kcal, B: 104,7 g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 29,27 g, W: 292 g w tym cukry 14,9g BŁ: 33,7g ,

---

## 10 listopada 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

## OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Schab duszony w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

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

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

## KOLACJA

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

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

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml

### **KALORIE**

E: 2262 kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 12,4 g, BŁ:33 g