

Jadłospis 11.11.2024 – 17.11.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

11 listopada 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **gluten, seler,mleko**

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

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2240 kcal B: 91,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 268,1 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 32,3 g,

12 listopada 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

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

Filet duszony 100 g **gluten, mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

KOLACJA

Szynka wiśniowa 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: 2218 kcal B: 91,3 g, T: 98,7 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,3 g,

13 listopada 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 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

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

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

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml mleko

KOLACJA

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2226 kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 301,4 g w tym cukry 13,2 g Bł: 30,6 g,

14 listopada 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jogurt naturalny 100 g ,mleko

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,

Kotlet devolaj duszony 100 g gluten,jajka mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 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 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

Łopatką z przyprawami 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2213 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,

15 listopada 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 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** 10 g

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 100 ml **mleko**

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Sur z kiszonej kap 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**

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

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

16 listopada 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler, por,**

Pulpet duszony 100 **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kap 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 papryka 40g

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2221 kcal, B: 104,7 g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 29,27 g, W:292 g w tym cukry 14,9g Bł: 32,6g ,

17 listopada 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

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**

Bitka duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 14,4 g, Bł:32,3 g