

Jadłospis 18.11.2024 – 24.11.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

18 listopada 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Ryba w galarecie 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Udko gotowane 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Polędwica sopočka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

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,

19 listopada 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

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

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

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 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: 2194 kcal B: 91,3 g, T: 98,7 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 13,2 g Bł: 31,3 g,

20 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**

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten, seler**

Ryż brązowy 250

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

KOLACJA

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

Salátka z czerwoną fasolą 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

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 27,18g, W: 294,1 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

21 listopada 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 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,**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z białej kapusty 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

Polędwica miodowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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: 2204 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 300,5 g w tym cukry 14,9 g, Bł:31,6 g,

22 listopada 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 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

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

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g,salata 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: 2244 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:293,9g w tym cukry14,2 g, Bł: 32,1g

23 listopada 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatką 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,**

Pulpet gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kapusty 100 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

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 z piersi kurczaka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2237 kcal, B: 104,7 g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:292 g w tym cukry 14,9g Bł: 32,4g ,

24 listopada 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Kasza gryczana 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Poładwica 30 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

KOLACJA

Poładwica sopočka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

Pomidor 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 14,2 g, Bł:33 g