

Jadłospis 02.12.2024 – 08.12.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

2 grudnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Udko gotowane 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 kcal B: 97,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 268,1 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 31,8 g,

3 grudnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 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

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2208 kcal B: 94,7 g, T: 98,7 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,2 g Bł: 31,3 g,

4 grudnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 30 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler**

Filet z kurczaka gotowany 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2218 kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 294,3 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

5 grudnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 g **,mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

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

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

Kasza gryczana 250 g

Sur z czerwonej kapusty 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 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

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

Sałatka z burakiem i szynką 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: 2213 kcal, B: 97,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 281 g w tym cukry 14,9 g, Bł:32,4 g,

6 grudnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Papryka 60 g

Salata 10 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,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kiszzonej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

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: 2216 kcal B: 102,9g, T:69,4g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:293,9g w tym cukry14,2 g, Bł: 32,1g

7 grudnia 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

OBIAD

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

Pulpet drobiowy duszony 100 **gluten,jajka mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 30 g

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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:289,3 g w tym cukry 15,1g Bł: 32,6g ,

8 grudnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 g **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**

Bitka duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty pekińskiej 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

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2214 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:31,8 g