

Jadłospis 09.12.2024 – 15.12.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

9 grudnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Tymbaliki z szynki 100 g **,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

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

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 30 g

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2201 kcal B: 99,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 274,1 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 31,8 g,

10 grudnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

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

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

Ziemniaki 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

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,

11 grudnia 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

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

Kotlet devolaj duszony 100 g **gluten, jajka, mleko**

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

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: 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,

12 grudnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 30 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,

Schab duszony w sosie własnym 140 g gluten

Kasza gryczana 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 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 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: 2204 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W:287,4 g w tym cukry 14,9 g, Bł:31,6 g,

13 grudnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

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

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: 2240 kcal B: 98,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:293,9g w tym cukry14,2 g, Bł: 32,1g

14 grudnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Galaretko drobiowa 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Pulpet gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g
Warzywa got 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 20g papryka 40g

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Pasta twarogowa 70 g **mleko**
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 ,

15 grudnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Filet zapiekany 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Ser biały 50 **mleko**
Pomidor 60 g
Pieczywo(razowe,) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 30 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**
Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,**
Kasza gryczana 250
Sur z buraka i jabłka 100 g
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 100 g **mleko**

KOLACJA

Poledwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**
Sałatka jarzynowa 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: 2262 kcal B:95,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 14,2 g, Bł:33 g