

# Jadłospis 23.12.2024 – 29.12.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## 23 grudnia 2024 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

### OBIAD

Zacierkowa300 ml gluten, seler,

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 g gluten,jajka,

Ryż brązowy 250 g

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2226 kcal B: 91,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 278,2 g w tym cukry 15,6 g  
Bł: 31,3 g,

---

## 24 grudnia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Ser biały 60 g mleko

Jajko

Jogurt naturalny 100 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

Krupnik 300 ml gluten, seler,

Makaron z serem 400 g gluten,jajka,mleko

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Ser żółty 30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Chleb razowy 50 g gluten masło 10g,sałata 20g

### KOLACJA

Barszcz czerwony 250 ml seler,

Pierogi z kapustą i grzybami 100 g gluten,

Ryba po grecku 100 g gluten,seler,por

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2210 kcal B: 91,7 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,1 g  
Bł: 31,3 g,

---

## 25 grudnia 2024 (środa)

### ŚNIADANIE

Szynka gotowana 40 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

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

Ciasto 100 g **gluten,jajka**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

### KOLACJA

Szynka wiejska 40 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

Salatka z tuńczykiem 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2221 kcal, B: 94,1 g, T:79,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 294,1 g w tym cukry 14,7 g Bł: 31,6 g,

---

## 26 grudnia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 40 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Polędwica sopocka 30 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Pasztet domowy 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Ciasto 100 g gluten,jajka

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

### OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler

Udko duszone 240 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 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

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

Ser biały 50 g mleko

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2204 kcal, B: 95,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 295,5 g w tym cukry 14,9 g, Bł:31,6 g,

---

## 27 grudnia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 ml mleko

### OBIAD

Jarzynowa 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,sałata 10g ogórek kiszony 30g

### KOLACJA

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

Serek z koperkiem

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 29,1, W:291,8g w tym cukry14,7 g, Bł: 32,1g

---

## 28 grudnia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Sałatka makaronowa z szynką 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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,

Szynka duszona w sosie własnym 140 gluten,

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 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 50 g mleko

Pomidor 60 g

Jabłko 150g

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 ,

---

## 29 grudnia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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

Sok pomidorowy 200 ml

### OBIAD

Ryżanka 300 ml gluten, seler

Kotlet devolaj duszony 120 g gluten,mleko,jajko

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

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

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

### KOLACJA

Poledwica sopocka 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: 2239 kcal B:101,7 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 14,2 g,  
Bł:32,1 g