

## Jadłospis 30.12.2024 – 05.01.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 30 grudnia 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

#### OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,

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

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

#### PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 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: 2226 kcal B: 91,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 289,7 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 31,3 g

---

### 31 grudnia 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

Brokułowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

## 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: 89,1 g, T: 88,2 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 31,3 g,

---

## 1 stycznia 2025 (środa)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

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

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

Ryżowa 300 **gluten, seler,**

Udko z kurczaka duszone 240 g **gluten, mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

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

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

## KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 110 masło **mleko** 10

Herbata 250 ml

## KALORIE

E:2200 kcal, B;97,8 g, T: 78,8 g, KW tł.nasy 38,96 g, W: 267,3 g w tym cukry 13,9 g, Bł: 31,6 g ,

---

## 2 stycznia 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

### OBIAD

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

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

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, papryka 40g, sałata 20 g

## KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2239 kcal, B: 90,2 g, T: 99,4 g, KW tł.nasy.38,4g, W: 276,8 g w tym cukry 15,5 g Bł: 32,3 g ,

---

## 3 stycznia 2025 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g (**mleko**)

### OBIAD

Zupa kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

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

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

### KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 ml

### KALORIE

E:2183 kcal, B: 106,7 g, T: 79,8g, KW tł.nasy 29,42g, W:293,7 g w tym cukry 16,1 g BŁ: 32,4 g

---

## 4 stycznia 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

Kiełbasa krakowska 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 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

### OBIAD

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

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 **gluten**

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

### **PODWIECZOREK**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

### **KOLACJA**

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### **KALORIE**

E: 2204kcal, B:92,7g T:76,1 g KW tł.nasy 31,30 g, W:289,5g w tym cukry 16,5g Bł: 33,2g

---

## **5 stycznia 2025 (niedziela)**

### **ŚNIADANIE**

Polędwica drobiowa 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**

Zupa grysikowa 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**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

### **KOLACJA**

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

Ryba po grecku 100 g **seler**

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

## **KALORIE**

E: 2174 kcal B: 102,9g, T:83g , KW tł.nasy 30,28 g, W:283,9g w tym cukry13,3 g, Bł: 33,4g