

## Jadłospis 06.01.2025 – 12.01.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 6 stycznia 2025 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

#### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

#### OBIAD

Zupa koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **gluten,mleko**

Ryż brązowy 250 g

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

Łopatka z przyprawami 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

#### KALORIE

E: 2158kcal, B: 94,2g, T:80,23 g, KW tł.nasy 31,30g, W: 290,2 g w tym cukry 15,2 g BŁ: 33,2 g,

---

### 7 stycznia 2025 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

## DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 250 ml

## OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Bitka duszona 100 g **gluten,**

Kasza gryczana 250

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

## KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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: 2123 kcal B: 92,6 g, T: 63,7g, KW.tł.nasy26,29 g, W: 282,3 g w tym cukry 14,6 g Bł: 33,1 g,

---

## 8 stycznia 2025 (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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

### OBIAD

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

Gołąbki po cygańsku 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Mandarynka 30 g

### KOLACJA

Filet zapiekany50 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: 2251 kcal, B: 110,7 g, T:72,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 306,2 g w tym cukry 14,9 g Bł: 30,6 g,

---

## 9 stycznia 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
Jogurt naturalny 150 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Sałata 10 g  
Pieczywo (razowe) **gluten** 110g masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

### OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,**  
Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**  
Kasza pęczak 250 g  
Sur z buraka i jabłka 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: 2224 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 294,5 g w tym cukry 15,3 g, Bł:32,4 g,

---

## 10 stycznia 2025 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Tymbaliki w galarecie 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

Koperkowa 300 ml **gluten, seler**

Kotlet rybny 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

### KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g **mleko**

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

Herbata 250 ml

### KALORIE

E: 2246 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:274,5g w tym cukry14,2 g, Bł: 32,1g

---

## 11 stycznia 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

### OBIAD

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

Filet z kurczaka gotowany 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 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**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### KALORIE

E:2245 kcal, B: 104,7 g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 29,27 g, W:284,1 g w tym cukry 14,9g Bł: 33,7g ,

---

## 12 stycznia 2025 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

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**

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

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

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

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

### KOLACJA

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

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

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

## **KALORIE**

E: 2219 kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 14,6 g, Bł:33 g