

Jadłospis 13.01.2025-19.01.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

13 stycznia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 ml mleko

OBIAD

Zupa brokułowa 300 ml gluten, seler,mleko

Kotlet mielony duszony w sosie własnym 100 g gluten,jajka

Kasza gryczana 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2240 kcal B: 91,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 268,1 g w tym cukry 15,6 g Bł: 32,3 g,

14 stycznia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 100g gluten,gorczyca,seler

Papryka 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 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 15,9 g, Bł: 31,6 g

15 stycznia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Szynka z piersi kurczaka 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

Mandarynka 30 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler**

Szynka w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

KOLACJA

Łopatka z przyprawami 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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:87,2 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 291,3 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

16 stycznia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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

Ryżowa 300 ml gluten, seler,

Filet duszony 100 g gluten

Ziemniaki 250 g

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

Woda/herbata 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 drobiowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Makaronowa sałatka 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

KALORIE

E: 2213 kcal, B: 97,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 281 g w tym cukry 15,1 g, Bł:32,4 g

17 stycznia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Papryka 60 g

Sałata 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 kiszonej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 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:274,6g w tym cukry14,7 g, Bł: 32,1g

18 stycznia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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

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 laktozą), seler**
Sałatka z kurczakiem 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: 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

19 stycznia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**
Sałatka jarzynowa 70 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe,) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**
Bitka duszona 100 g **gluten,**
Ziemniaki 250
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 20g papryka 40g

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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

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