

Jadłospis 20.01.2025 – 26.01.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

20 stycznia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka gotowany 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 30 g

KOLACJA

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

Serek homogenizowany bez cukru 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: 284,1 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,8 g,

21 stycznia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Galaretką z kurczaka 100 g **gluten,gorczyca,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 devolaj 100 g **gluten, jajka, mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 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

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Jabłko gotowane 150 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,

22 stycznia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 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

Ryżowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

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

Ziemniaki 250

Sur z selera 100 g
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

KOLACJA

Szynka konserwowa 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:74,9 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 287,6 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g

23 stycznia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jogurt naturalny 100 g **mleko**
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (razowe) **gluten** 110g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 30 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,**
Kotleciki drobiowe z papryką i natką 100 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 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: 104,1g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W:274,2 g w tym cukry 14,9 g, Bł:31,6 g,

24 stycznia 2025 (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 g mleko

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g mleko

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2227 kcal B: 107,4g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry14,8 g, Bł: 32,1g

25 stycznia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka 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

Jogurt naturalny 150 g mleko

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler, por, mleko

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 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

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

Ser biały 50 g mleko

Jabłko gotowane 150 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2212 kcal, B: 104,7 g, T: 102,7 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:298,4 g w tym cukry 14,9g Bł: 31,5g ,

26 stycznia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 30 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler

Bitka w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

KOLACJA

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

Ryba po grecki 100 g **gluten,gorczyca.,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2241 kcal B:95,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 15,1 g, BŁ:33 g