

# Jadłospis 27.01.2025 – 02.02.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## 27 stycznia 2025 (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

Zacierkowa 300 ml gluten, seler,

Filet z kurczaka gotowany 100 g gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

### KOLACJA

Polędwica sopočka 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,

---

## 28 stycznia 2025 (wtorek)

### ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 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,**

Gołąbki po cygańsku 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 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 20g

## KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Jabłko 150 g

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,

---

## 29 stycznia 2025 (środa)

### ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Bitka duszona 100 g **gluten,jajka,**

Kasza jęczmienna 250

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 z piersi kurczaka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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:81,2 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 287,6 g w tym cukry 14,2 g BŁ: 31,6 g

---

## 30 stycznia 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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

Pomidorowa z ryżem 300 ml gluten, seler,

Schab pieczony w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml mleko

### KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2218 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

---

## 31 stycznia 2025 (piątek)

### ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Mandarynka 30 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: 2224 kcal B: 107,4g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry14,8 g, Bł: 32,1g

---

## 1 lutego 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiową 100 g **gluten,gorczyca.,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

## OBIAD

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

Pulpet gotowany 100 g **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:2157 kcal, B: 106,4g, T: 102,7 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:298,4 g w tym cukry 16,9g Bł: 30,5g ,

---

## 2 lutego 2025 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Ogonówka 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 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

## OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

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

Kasza gryczana 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

Polędwica drobiowa 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:91,8 g, T:81,4 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 15,1 g, Bł:33 g