

Jadłospis 17.02.2025 – 23.02.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

17 lutego 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Szynka 30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Chleb razowy 50 g gluten masło 10g,sałata 20g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Kotlet mielony pieczony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

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

Jogurt naturalny 100 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2226 kcal, B: 98,6 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 278,2 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,3 g,

18 lutego 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka wiśniowa 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,**
Roladki wieprzowe z warzywami w sosie pietruszkowym 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

Ser żółty 30 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g,sałata 20g

KOLACJA

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

KALORIE

E: 2225 kcal B: 81,6 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasyt29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,1 g Bł: 31,3 g,

19 lutego 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Pasta twarogowa 70 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

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,mleko**
Bitka duszona 100 g **gluten**
Kasza pęczak 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2226 kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 291,2 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

20 lutego 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

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

Pulpet drobiowy duszony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

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

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

Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2213 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 281 g w tym cukry 14,9 g, Bł:32,4 g,

21 lutego 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler**

Kotlet z ryby 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kiszonej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 30 g

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 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: 2252 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:293,9g w tym cukry14,2 g, Bł: 32,1g

22 lutego 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler, por,

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 gluten, jajka mleko

Kasza gryczana 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

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

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 ,

23 lutego 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

Grycikowa 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

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoz),seler**

Salatka z kurczaka 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoz),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 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