

Jadłospis 24.02.2025 – 02.03.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

24 lutego 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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 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 papryka 40g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,

Udło gotowane 240 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Kompot z jabłek bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2221 kcal B: 97,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 268,1 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,8 g,

25 lutego 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kiełbasa krakowska 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

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler, mleko**
Kotlet mielony duszony 100 g **gluten, jajka**
Ziemniaki 250 g
Sur z buraka 100 g
Jabłko gotowane 150 g
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**
Pasta twarogowa 70 g **mleko**
Pomidor 60 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,

26 lutego 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**
Ser biały 50 g **mleko**
Pomidor60 g
Sałata 10 g
Pieczywo(razowe,) **gluten** 110 masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler**
Filet z kurczaka gotowany 100 g
Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

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,

27 lutego 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

Sałata 10 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 30 g

OBIAD

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

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

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 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

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g **mleko**

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 98,4g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W:274,2 g w tym cukry 14,9 g, BŁ:31,6 g,

28 lutego 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Półdewica 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

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler,

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszanej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 30 g

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2224 kcal B: 99,1g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry14,8 g, BŁ: 32,1g

1 marca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Galaretko drobiowa 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

Neapolitanka 300 ml gluten, seler, por, mleko

Gołąbki po cygańsku w sosie pomidorowym 140g gluten, jajka, mleko

Jabłko gotowane 150 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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2228 kcal, B: 102,4g, T: 102,7 g, Kw.Tł.nasy 24,27g, W:298,4 g w tym cukry 16,9g Bł: 30,5g ,

2 marca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie 140 g gluten,

Kasza gryczana 250

Sur z czerwonej kap 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

KOLACJA

Polędwica drobiowa 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: 2241 kcal B:98,9 g, T:81,4 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 15,1 g, BŁ:33 g