

Jadłospis 03.03.2025 – 09.03.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

3 marca 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

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka w jarzynach 250 g **gluten,**

Ryż brązowy 250 g

Kompot z jabłek bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko**

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2223 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,

4 marca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka wiśniowa 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

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot z jabłek bez cukru 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 czerwonej fasoli 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.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,1 g Bł: 31,3 g,

5 marca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Ser biały 50 g **mleko**

Jajko

Serek z koperkiem 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

Brokułowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Ser żółty 30 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2214 kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 282,2 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g

6 marca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 30 g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,**

Schab pieczony w sosie własnym 140 g **gluten**

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 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

Poleđwica 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: 102,1g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W:274,2 g w tym cukry 14,9 g, Bł:31,6 g,

7 marca 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

Jabłko 150 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba po grecku 150 g gluten,gorczyca,seler

Ziemniaki 250 g

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

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: 2240 kcal B: 101,6g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry14,8 g, Bł: 32,1g

8 marca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler, por, mleko

Filet z kurczaka w sosie potrawkowym 140 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 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:2237 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: 32,5g ,

9 marca 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

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

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

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Schab w sosie własnym 140 g gluten,

Kasza gryczana 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

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