

## **Jadłospis 10.03.2025 – 16.03.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

### **10 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**

Sok pomidorowy 200 ml

#### **OBIAD**

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,**

Kotlet mielony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### **PODWIECZOREK**

Jabłko gotowane 150 g

#### **KOLACJA**

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

Salatka makaronowa z szynką 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,

---

### **11 marca 2025 (wtorek)**

#### **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

Sok pomidorowy 200 ml

## OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**  
Udko duszone z kurczaka 240 g **gluten**  
Ziemniaki 250 g  
Sur z marchewki 100 g  
Kompot wieloowocowy 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

Polędwica sopočka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Jogurt naturalny 100 g **mleko**  
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,

---

## 12 marca 2025 (środa)

### ŚNIADANIE

Ogonówka 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

Mandarynka 30 g

### OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,mleko**  
Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,**  
Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g  
Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

## KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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: 102,7 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 282,2 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

---

## 13 marca 2025 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Sałata 10 g  
Pieczywo (razowe) **gluten** 110g masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

### OBIAD

Filet z kurczaka gotowany w sosie potrawkowym 140 g **gluten**  
Ziemniaki 250 g  
Sur z kapusty pekińskiej 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**  
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

Polędwica sopocka 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 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,

---

## 14 marca 2025 (piątek)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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

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

Ryba duszona 150 g **gluten,gorczyca,seler**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 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 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

---

## 15 marca 2025 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Galaretką 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

Ryżowa 300 ml gluten, seler, por,

Kotlet mielony 100 g gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 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:2237 kcal, B: 104,7 g, T: 102,7 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:284,1 g w tym cukry 14,9g Bł: 32,5g ,

---

## 16 marca 2025 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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 duszony w sosie własnym 140 g gluten,

Kasza gryczana 250

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

## **PODWIECZOREK**

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

## **KOLACJA**

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

Ryba po grecku 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