

Jadłospis 31.03.2025 – 06.04.2025 – dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

31 marca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek ze szczypiorkiem 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 duszony 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko pieczone 150 g

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

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,

1 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler, mleko

Kotlet devolaj duszony 100 g gluten, mleko

Ziemniaki 250 g

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

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 40 g

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2214 kcal B: 87,2 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,1 g BŁ: 31,3 g,

2 kwietnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Ser białe 50 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler

Kotlet mielony duszony 100 g gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

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: 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,

3 kwietnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Serek homogenizowany bez cukru 50 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**
Schab duszony w sosie własnym 140 g **gluten,**
Kasza pęczak 250 g
Sur z warzyw mieszanych 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

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: 2221 kcal, B: 104,2g, T:89,4 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W:289,2 g w tym cukry 14,9 g, Bł:31,6 g,

4 kwietnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopočka 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler,

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

KOLACJA

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 250 ml

KALORIE

E: 2224 kcal B: 110,2g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry14,8 g, Bł: 32,1g

5 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatką z przyprawami 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

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g mleko

OBIAD

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

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140g gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g
Warzywa got 100 g
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
Sałatka z czerwoną fasolą 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
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 15,3g Bł: 30,5g

6 kwietnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler
Udko z kurczaka duszone 240 g **gluten,**
Ziemniaki 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

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Twarożek z rzodkiewką 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 26,20 g, W:287,7 g w tym cukry 15,1 g, Bł:33 g