

Jadłospis 07.04.2025 – 13.04.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

7 kwietnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

OBIAD

Brokułowa 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 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2223 kcal B: 100,4 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 278,2 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 30,8 g,

8 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka wiśniowa 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,**
Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Kalafior 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**
Ryba po grecku 100 g **gluten,gorczyca,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,

9 kwietnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 g *gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler*
Pasta twarogowa 70 g *mleko*
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (razowe) 110 g *gluten*
Masło 10 g *mleko*
Herbata 250 ml

OBIAD

Neapolitanka 300 ml *gluten, seler, mleko*
Szynka duszona w sosie własnym 140 g *gluten*
Kasza jęczmienna 250 g

Surówka z ogórka kiszzonego 100 g
Herbata/woda 250 ml

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) 110 g *gluten*
Masło 10 g *mleko*
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2214 kcal, B: 110,7 g, T: 81,2 g, Kw. Tł. nasyc.: 27,18 g, W: 287,6 g, cukry: 14,2 g, Bł: 31,6 g

10 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) 110 g *gluten*
Masło 10 g *mleko*
Herbata 250 ml

OBIAD

Zacierkowa 300 ml *gluten, seler, mleko*
Filet z kurczaka gotowany 100 g *gluten*
Ziemniaki 250 g
Surówka z marchewki 100 g
Jabłko gotowane 150 g
Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Filet zapiekany 60 g *gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler*
Jogurt naturalny 100 g *mleko*
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) 110 g *gluten*
Masło 10 g *mleko*
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 98,4 g, T: 81,8 g, Kw. Tł. nasyc.: 31,2 g, W: 274,2 g, cukry: 14,9 g, Bł: 31,6 g

11 kwietnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 50 g *gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler*
Jajko
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) 110 g *gluten*

Masło 10 g *mleko*

Herbata 250 ml

OBIAD

Grysikowa 300 ml *gluten, seler*

Kotlet rybny 100 g *gluten, jajka*

Ziemniaki 250 g

Surówka z kapusty kiszonej 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g *mleko*

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) 110 g *gluten*

Masło 10 g *mleko*

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2224 kcal, B: 100,8 g, T: 74,2 g, Kw. Tł. nasyc.: 30,22 g, W: 283,9 g, cukry: 14,8 g, BŁ: 32,1 g

12 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g *mleko*

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (razowe) 110 g *gluten*

Masło 10 g *mleko*

Herbata 250 ml

OBIAD

Krupnik 300 ml *gluten, seler, por*

Udko z kurczaka gotowane 240 g *gluten*

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g *mleko*

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) 110 g *gluten*

Masło 10 g *mleko*

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2228 kcal, B: 102,4 g, T: 84,2 g, Kw. Tł. nasyc.: 24,27 g, W: 271,3 g, cukry: 14,9 g, BŁ: 30,5 g

13 kwietnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Galaretko drobiowa 100 g *gluten, gorczyca, seler*

Pomidor 60 g

Pieczyno (razowe) 110 g *gluten*

Masło 10 g *mleko*

Herbata 250 ml

OBIAD

Koperkowa 300 ml *gluten, seler*

Szab duszony 100 g *gluten*

Kasza pęczak 250 g

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

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g *mleko*

Pomidor 60 g

Pieczyno (razowe) 110 g *gluten*

Masło 10 g *mleko*

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2241 kcal, B: 98,9 g, T: 81,4 g, Kw. Tł. nasyc.: 28,60 g, W: 287,7 g, cukry: 15,1 g, Bł: 33 g