

Jadłospis Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – 14.04.2025 – 20.04.2025

14 kwietnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Jajko gotowane
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler
Kotlet mielony duszony 100 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Surówka z buraczka 100 g
Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2219 kcal, B: 91,3 g, T: 79,7 g, Kw. Tł. nasyc.: 26,52 g, W: 278,2 g, cukry: 15,6 g, Bł: 31,3 g

15 kwietnia 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) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler
Filet z kurczaka gotowany 100 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Surówka z selera 100 g
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Ogonówka 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ryba po grecku 100 g gluten, gorczyca, seler
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2225 kcal, B: 93,8 g, T: 87,4 g, Kw. Tł. nasyc.: 29,20 g, W: 271,0 g, cukry: 15,1 g, Bł: 31,3 g

16 kwietnia 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) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler, mleko
Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Surówka z marchewki 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) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 102,7 g, T: 62,8 g, Kw. Tł. nasyc.: 27,18 g, W: 282,2 g, cukry: 14,2 g, Bł: 31,6 g

17 kwietnia 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) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 30 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler, mleko
Filet z kurczaka gotowany w sosie potrawkowym 140 g gluten
Ziemniaki 250 g

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczyno (razowe) 110 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2213 kcal, B: 102,1 g, T: 81,8 g, Kw. Tł. nasyc.: 31,2 g, W: 274,2 g, cukry: 14,9 g, Bł: 31,6 g

18 kwietnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Serek z koperkiem 50 g mleko

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczyno (razowe) 110 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler

Ryba duszona 150 g gluten, gorczyca, seler

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

Chleb razowy 50 g gluten masło 10g, sałata 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

Ser biały 50 g mleko

Ryba w galarecie 100 g gluten, seler, gorczyca

Pomidor 60 g

Pieczyno (razowe) 110 g gluten

Masło 10 g mleko

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2240 kcal, B: 101,6 g, T: 83 g, Kw. Tł. nasyc.: 30,22 g, W: 283,9 g, cukry: 14,8 g, Bł: 32,1 g

19 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ser biały 80 g mleko

Jajko

Jogurt naturalny 100 g mleko

Pomidor 60 g

Ogórek zielony 60 g

Pieczyno (razowe) 110 g gluten

Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler, por
Makaron z serem 400 g gluten, jajka
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 tuńczykiem 70 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2237 kcal, B: 104,7 g, T: 102,7 g, Kw. Tł. nasyc.: 24,27 g, W: 276,3 g, cukry: 14,9 g, Bł: 31,2 g

20 kwietnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Jajko
Kiełbasa biała 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Ciasto 100 g gluten, jajka
Pieczywo (razowe) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Grysikowa 300 ml gluten, seler
Udło pieczone 240 g gluten
Ziemniaki 250 g
Surówka z czerwonej kapusty 100 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

KOLACJA

Szynka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Sopocka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pasztecik 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 80 g
Pieczywo (razowe) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2241 kcal, B: 95,8 g, T: 85,3 g, Kw. Tł. nasyc.: 28,60 g, W: 287,7 g, cukry: 15,1 g, Bł: 33 g