

Jadłospis 02.06.2025 – 08.06.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

2 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka gotowany 100 g

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

KOLACJA

Polędwica Gazdy 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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2226 kcal B: 96,2 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 278,2 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,3 g,

3 czerwca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g,salata 20g

OBIAD

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

Pulpet gotowany 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Polędwica sopocka 50 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: 2224 kcal B: 103,1 g, T: 89,2 g, Kw.Tł.nasy 25,9g, W: 271,0 g w tym cukry 14,3 g Bł: 31,3 g,

4 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Pomarańcza 100 g

OBIAD

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

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

Kasza pęczak 250

Sur z białej kap 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

KOLACJA

Filet zapiekany 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: 110,7 g, T: 62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 279,4 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

5 czerwca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet drobiowy duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

KOLACJA

Łopatką z przyprawami 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: 2213 kcal, B: 103,7g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 281 g w tym cukry 14,9 g, BŁ:31,2 g,

6 czerwca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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 ml mleko

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler

Kotlet z ryby 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Fasolka szparagowa 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Salatka jarzynowa 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g mleko

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2252 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:281,3 g w tym cukry14,2 g, Bł: 32,1g

7 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,por,

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 gluten,jajka mleko

Kasza gryczana 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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:2221 kcal, B: 101,2g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 29,27 g, W:283,1 g w tym cukry 15,1g Bł: 31,3 g ,

8 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **gluten,seler,gorczyca**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 14,4 g, Bł:31,8 g