

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – 30.06.2025 – 06.07.2025

30 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Pomarańcza 100 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Filet z kurczaka gotowany 100 g gluten,

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

Ser biały 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: 268,1 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 31,3 g,

1 lipca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Filet zapiekany 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 **mleko**

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

Bitka duszona w sosie 140 g **gluten, mleko**

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

Kasza gryczana 250 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Szynka wiśniowa 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: 2218 kcal B: 91,3 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,3 g,

2 lipca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler, mleko**

Gołąbki po cygańsku 120 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 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

Szynka z piersi kurczaka 60 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 107,1 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 271,2 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

3 lipca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Ogórek zielony 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Schab duszony w sosie własnym 140 g gluten,jajka,mleko

Kasza pęczak 250 g

Sur z buraczka 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

KOLACJA

Polędwica sopočka 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: 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,

4 lipca 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 ml

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler**

Ryba duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

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: 2240 kcal B: 101,6g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry14,8 g, Bł: 31,8g

5 lipca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Salatka z kurczakiem 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet devolaj 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 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) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2223 kcal, B:98,3 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:274,2 g w tym cukry 14,9g Bł: 31,5g ,

6 lipca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Szynka30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

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

OBIAD

Grysikowa 300 ml gluten, seler

Udko duszone z kurczaka 240 g gluten,

Ziemniaki 250g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2241 kcal B:95,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:279,3 g w tym cukry 15,1 g, BŁ:31,7 g