

Jadłospis 07.07.2025 – 13.07.2025 - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

7 lipca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 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,

Bitka duszona 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

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2219 kcal B: 101,8g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 275,2 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,3 g,

8 lipca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler

Pieczeń w sosie własnym 140 g gluten,mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 40 g

KOLACJA

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

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

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2224 kcal B: 88,1 g, T: 89,2 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,1 g Bł: 31,3 g,

9 lipca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 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,sałata 10g ogórek kiszony 30g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler

Kotleciki drobiowe z papryką i natką 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

Piecywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 98,7 g, T:79,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 287,3 g w tym cukry 14,7 g BŁ: 31,6 g,

10 lipca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g mleko

Ogórek 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 ml mleko

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie 140 g gluten,

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraczka 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

Filet z zapiekany 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Serek z koperkiem 50 g mleko

Salata 20 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2204 kcal, B: 103,1g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 287,4g w tym cukry 14,9 g, BŁ:31,6 g

11 lipca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Pomarańcza 100 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Szynka 30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

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

KOLACJA

Polędwica sopočka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jogurt naturalny 100 g

Pomidor 60 g mleko

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2244 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 29,1, W:289,2g w tym cukry14,7 g, Bł: 32,1g

12 lipca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatką z przyprawami 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Salatka makaronowa z szynką 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,por,

Pulpet gotowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 50 g mleko

Ogórek zielony 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2237 kcal, B: 104,7 g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:292 g w tym cukry 14,9g Bł: 32,4g ,

13 lipca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler

Szynka w sosie własnym 140 g gluten,mleko,jajko

Kasza pęczak 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Twarożek 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2239 kcal B:101,7 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 14,2 g, BŁ:32,1 g