

Jadłospis 14.07.2025-20.07.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

14 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

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,

Filet z kurczaka gotowany 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewką 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2226 kcal B: 107,4 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 289,7 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,3 g,

15 lipca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler, mleko

Udko z kurczaka duszone 240 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g mleko

Kompot wieloowocowy bez cukru 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: 103,2g, T: 88,2 g, Kw.Tł.nasy 29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,3 g,

16 lipca 2025 (środa)

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

Salata 10 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler, mleko

Gołąbek 120 g gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

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 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2226 kcal, B: 101,8 g, T: 72,4g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 272,4 g w tym cukry 14,2 g Bł: 30,6 g,

17 lipca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,

Schab pieczony w sosie własnym 140 g gluten,jajka,

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraczka 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2204 kcal, B: 102,3g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W:274,2 g w tym cukry 14,9 g, Bł:30,6 g,

18 lipca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Ogórek zielony 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Filet zapiekany 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

Pomidor 60 g **mleko**

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2231 kcal B: 101,6g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry14,8 g, Bł: 30,8g

19 lipca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

OBIAD

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

Kotlet mielony duszony 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

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:278,6g w tym cukry 14,9g Bł: 31,5g ,

20 lipca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

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

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten

Ziemniaki 250g

Kalafior 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2241 kcal B:102,1g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 27,60 g, W:278,3 g w tym cukry 15,1 g, Bł:31,7 g