

Jadłospis dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – 04.08.2025 – 10.08.2025

4 sierpnia 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

Ryżowa 300 ml gluten, seler,

Filet z kurczaka duszony 100 g

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: 2226 kcal B: 102,3g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 278,2 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,3 g,

5 sierpnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g

OBIAD

Kalafiorowa 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 buraka i szynki 70 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2224 kcal B: 98,6 g, T: 89,2 g, Kw.Tł.nasy 29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,1 g Bł: 31,3 g,

6 sierpnia 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

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

Udko z kurczaka duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

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

Kompot wieloowocowy 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

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,

7 sierpnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pakryka 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g 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

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

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: 102,1g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2, W:274,2 g w tym cukry 14,9 g, Bł:31,6 g,

8 sierpnia 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

Jogurt naturalny 100 ml

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler

Ryba duszona 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 80 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g mleko

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2228 kcal B: 101,6g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry14,8 g, Bł: 31,8g

9 sierpnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g mleko

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por,

Filet z kurczaka duszony 100 g gluten,

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 ,

10 sierpnia 2025 (niedziela)

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 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,**

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2222 kcal B:103,1g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:279,3 g w tym cukry 15,1 g, Bł:31,7 g