

Jadłospis 11.08.2025 – 17.08.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

11 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

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka gotowany 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,

12 sierpnia 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

Jarzynowa 300 ml gluten, seler

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten, jajka

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

KOLACJA

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

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

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2224 kcal B: 91,2 g, T: 89,2 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,1 g Bł: 31,3 g,

13 sierpnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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

Pomarańcza 100 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler, mleko

Szynka pieczona w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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: 2228 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: 31,2 g,

14 sierpnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

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

Papryka 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

Kotlet devolaj 100 g gluten,jajka,mleko

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g ,mleko

KOLACJA

Polędwica sopocka 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:30,8 g,

15 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

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

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

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,

Ryba duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko pieczone 150 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: 2240 kcal B: 97,4g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:279,4g w tym cukry14,8 g, Bł: 32,1g

16 sierpnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

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 gotowany 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 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: 104,7 g, T: 102,7 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:279,1 g w tym cukry 14,9g Bł: 30,2g ,

17 sierpnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 mleko

Papryka 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

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

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: 2241 kcal B:95,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:279,5 g w tym cukry 15,1 g, Bł:31,1 g