

Jadłospis dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – 25.08.2025 – 31.08.2025

25 sierpnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Pomarańcza 100 g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,

Filet z kurczaka gotowany 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Papryka 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: 278,6 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,3 g,

26 sierpnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Filet zapiekany 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

Śliwka 80 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler, mleko

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten,

Kasza pęczak 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

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: 101,3g, T: 88,2 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,3 g,

27 sierpnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Szynka z piersi kurczaka 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

Jogurt naturalny 100 ml mleko

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler, mleko

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

Łopatka z przyprawami 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: 110,7 g, T:87,2 g, Kw.Tł.nasy 27,18g W: 287,2 g w tym cukry 14,2 g BŁ: 30,6 g,

28 sierpnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,

Filet duszony 100 g gluten

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g mleko

Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

KOLACJA

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

Makaronowa sałatka z szynką 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2213 kcal, B: 101,1 g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g W: 281 g w tym cukry 15,1 g, BŁ:31,2 g,

29 sierpnia 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 100 ml mleko

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Sur z kiszonej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

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: 2218 kcal B: 102,9g, T:72,4g , Kw.Tł.nasy 30,22 W:274,6g w tym cukry14,7 g, BŁ: 31,6 g

30 sierpnia 2025 (sobota)

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 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki250 g

Sur z selera100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

Kielbasa żywiecka 50 g

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

Ser biały 50 g mleko

Ogórek zielony 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2212kcal, B: 101,2 g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 29,27 g W:275,3 g w tym cukry 15,1g BŁ: 30,3g ,

31 sierpnia 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Grysikowa 300 ml gluten, seler

Schab duszony w sosie własnym 140g gluten,jajka

Kasza pęczak 250

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

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Szynka 30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler Chleb razowy 50 g gluten masło 10g,sałata 20g papryka 40g

KOLACJA

Kielbasa 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: 2214 kcal B:97,2 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 gW:286,1 g w tym cukry 14,4 g, BŁ:31,8 g