

Jadłospis dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – 01.09.2025 – 07.09.2025

1 września 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 50 g

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

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler,

Kurczak w jarzynach 250 g gluten,seler

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Śliwka 50 g

KOLACJA

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2201 kcal B:102,2 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g W: 278,6 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 31,8 g,

2 września 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,

Bitka duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g

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

Ryba po grecku 100 g gorczyca,gluten,seler

Pomidor 60 g

Pieczyno (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2208 kcal B: 100,3 g, T: 98,7 g, Kw.Tł.nasy28,1g W: 271,0 g w tym cukry 15,2 g BŁ: 31,3 g,

3 września 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 g

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor60 g

Salata 10 g

Pieczyno(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler

Gołąbki w sosie pomidorowym 140 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

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: 2214 kcal, B: 103,6 g, T:81,2 g, Kw.Tł.nasy 27,18g W: 287,6 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

4 września 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 100 g **mleko**

Sałata 10 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Śliwka 80 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,**

Kasza pęczak 250 g

Sur z warzyw mieszanych 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 20g papryka 40g

KOLACJA

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

Jajko

Pomidor 60 g **mleko**

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 104,2g, T:89,4 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g W:289,2 g w tym cukry 14,9 g, Bł:31,6 g,

5 września 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 50 g

gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Serek homogenizowany 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Ryba duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Fasolka szparagowa 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

KOLACJA

Kielbasa szynkowa 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

KALORIE

E: 2224 kcal B: 101,8g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22 W:283,9g w tym cukry14,8 g, Bł: 30,6 g

6 września 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 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 150 g mleko

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140g gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 80 g

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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:2228 kcal, B: 102,4g, T: 102,7 g, Kw.Tł.nasy 24,27g W:289,7 g w tym cukry 15,3g Bł: 30,5g

7 września 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Papryka 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko pieczone 150 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler
Udko z kurczaka duszone 240 g gluten,
Ziemniaki 250 g
Sur z marchewki 100 g
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

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g
gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Twarożek ze szczypiorkiem 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe,) gluten 110 g masło mleko 10 g
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2241 kcal B:98,9 g, T:81,4 g , Kw.Tł.nasy 26,20 g W:287,7 g w tym cukry 15,1 g, BŁ:33 g