

Jadłospis dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – 08.09.2025 – 14.09.2025

8 września 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Jajko
Ogórek zielony 60 g
Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko
Filet z kurczaka gotowany 100 g gluten,
Ziemniaki 250 g
Sur z buraka 100 g
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko
Jogurt naturalny 100 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2223 kcal B: 100,4 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g W: 278,2 g w tym cukry 15,6 g Bł: 30,8 g,

9 września 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka wiśniowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler
Ser biały 50 g mleko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko
Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten,jajka
Ziemniaki 250 g
Warzywa got 100 g
Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g,sałata 20g

KOLACJA

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

Sałatka z tuńczykiem 100 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2225 kcal B: 101,8 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasy29,20g W: 271,0 g w tym cukry 15,1 g Bł: 31,3 g,

10 września 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Mizeria 100 g **mleko**

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2223 kcal, B: 102,7 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 282,2 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

11 września 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Pomarańcza 80 g

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,**

Kotlet devolay 100 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250 g

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

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 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

Polędwica sopočka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2213 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:31,6 g,

12 września 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Jajko

Pomidor 60 g

Salata 10 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 150 g **gluten,gorczyca,seler**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Szynka wiejska 60 gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

Jogurt naturalny 100 g mleko

Pomidor 60 g mleko

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2240 kcal B: 101,6g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:281,1 g w tym cukry14,8 g, Bł: 30,8 g

13 września 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por,mleko

Puplet wieprzowy gotowany 400 g gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy 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

Szynka z piersi kurczaka 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler

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

Pomidor 60g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2237 kcal, B: 99,6 g, T: 102,7 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:276,3 g w tym cukry 14,9g Bł: 31,2g ,

14 września 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 mleko

Pomidor 80 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona w sosie 140 g **gluten**

Kasza pęczak 250

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

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Ogórek zielony 80 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2241 kcal B:101,3 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:281,9 g w tym cukry 15,1 g, Bł:31,2 g