

# Jadłospis 01.11.2023-05.11.2023 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1 listopada 2023 (środa)

## ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 70 g mleko

Rzodkiew biała 100 g

Pieczywo(razowe,) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250ml

## DRUGIE ŚNIADANIE

Sok warzywny 150 ml

## OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten,seler,por,mleko

Udko z kurczaka pieczone 100 g

Sos biały z natką z pietruszki 50 ml gluten,mleko

Ziemniaki 250

Sur z kap pekińskiej 100 g mleko

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Kisiel 250 ml gluten

## KOLACJA

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

Ser biały 70 g mleko

Salata 20 g

Pieczywo (razowe,) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250 ml

## KALORIE

E:2163 kcal, B:85,7g T:75,3 g KW tł.nasy 36,92 g, W:320,7 g w tym cukry 62,8 g BŁ:38,3 g SÓL 7,4 g, K:4045 mg

---

2 listopada 2023 (czwartek)



#### ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 mleko

Pomidor 100 g

Pieczywo (razowe,) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250 ml

#### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g



#### OBIAD

Zupa zacierkowa 300 ml gluten, seler,por,

Schab pieczony 100 g

Sos 50 ml gluten, seler,mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml mleko

#### KOLACJA

Polędwica drobiowa 60 g gluten.gorczyca.jajka.mleko(z laktozą).seler

Twarożek z koperkiem 70 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczywo (razowe,) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250 ml

#### KALORIE

E: 2024 kcal, B: 92 g, T: 85,5 g KW tł.nasy 34,45 g, W: 250,8 g,w tym cukry 12,8 g, Bł.:29,7 g SÓL:8,58g K:3291 mg

---

## 3 listopada 2023 (piątek)

#### ŚNIADANIE

Szynka drobiowa 60 g gluten.gorczyca.jajka.mleko(z laktozą).seler

Ser biały 70 g mleko

Rzodkiewka 20 g

Pieczywo (razowe) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250 ml

#### DRUGIE ŚNIADANIE

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

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



#### OBIAD

Zupa kalafiorowa 300 ml gluten. seler.por.

Kotlet rybny pieczony 100 g gluten.jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### PODWIECZOREK

Pomarańcza 150 g

#### KOLACJA

Twarożek z rzodkiewką 70 g mleko

Szynka z piersią kurczaka 60 g gluten.gorczyca.jajka.mleko(z laktozą).seler

Salata 20 g

Pieczywo (razowe) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250 ml

#### KALORIE

E:2348 kcal, B: 104,7 g, T: 99,0 g, KW tł.nasy 39,31 g, W: 292,0 g w tym cukry 11,9 g Bł: 33,7 g, SÓL: 8,84 g K:4063 mg

---

## 4 listopada 2023 (sobota)

#### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 60 g gluten.gorczyca.jajka.mleko(z laktozą).seler

Kefir 200 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczywo(razowe,) gluten 150 masło mleko 15 g

Herbata 250 ml

#### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

#### OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml gluten. seler,mleko

Pulpet w sosie koperkowym 100 gluten.jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml mleko

#### KOLACJA

Schab z majerankiem 60 g gluten.gorczyca.jajka.mleko(z laktozą).seler

Twarożek z rzodkiewką 70 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczywo (razowe) gluten 150 masło mleko 15

Herbata 250 ml

#### KALORIE

E: 2245 kcal, B: 90,2 g, T: 99,4 g, KW tł.nasy.40,69 g, W: 276,8 g w tym cukry 15,5 g Bł: 30,5 g, SÓL: 7,82 g K:4490 mg

---

# 5 listopada 2023 (niedziela)

## ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Serek z koperkiem 60 g mleko

Rzodkiew biała 100 g

Pieczywo(razowe,) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250ml

## DRUGIE ŚNIADANIE

Pomarańcza 150 g

## OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml mleko

## KOLACJA

Szynka z piersi z indyka 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Ser biały 60 g mleko

Pomidor 100 g

Pieczywo (razowe,) gluten 150 g masło mleko 15 g

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2072 kcal B: 91,8 g, T:85,3 g , KW tł. Nasy 39,68 g, W:266,7 g w tym cukry 16,5 g, Bł.:33,0 g, SÓL:8,25 g, K: 4284 mg