

Jadłospis 06.11.2023-12.11.2023 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

6 listopada 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 100 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Sos pietruszkowy 50 ml **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

PODWIECZOREK

Warzywa słupki 250 g (papryka, ogórek, kalarepa)

KOLACJA

Krakowska drobiowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek ze szczypiorem 70 g **mleko**

Sałata 20 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2165 kcal, B: 92,3 g, T:88,8 g, KW tł.nasy 40,73 g, W: 279,4 g w tym cukry 21,3 g, BŁ:30,5 g, SÓL: 7,86g, K:4148 mg

7 listopada 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Połędwica miodowa 30 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Sałata 20 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml Cukier 10 g

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler, mleko**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Sos biały 50 ml **gluten, mleko**

Ryż brązowy 250

Sur z białej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

Golonko wieprzowe 60 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 100 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 150 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2200 kcal, B;95,3 g, T: 78,8 g, KW tł.nasy 38,96 g, W: 314,9 g w tym cukry 13,9 g, Bł: 38,8 g ,SÓL: 8,40 g, K:3387 mg

8 listopada 2023 (środa)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

Pieczywo(razowe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler, por, mleko**

Schab duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

Polędwica sopočka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

Pieczywo (razowe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2043kcal, B:92,7g T:70,8 g, W:289,5g w tym cukry 19,5g Bł: 34,5g

9 listopada 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

Pieczywo (razowe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet drobiowy gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Polędwica drobiowa 30 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Chleb razowy 50 g **gluten**

masło 10g,sałata 10g ogórek kiszony 30 g

KOLACJA

Ogonówka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek 70 g **mleko**

Pomidor 80 g
Sałata 10 g
Pieczywo (razowe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10g
Herbata 250 ml

KALORIE

E:2383 kcal, B:97,7 g, T: 103,8g , W:299,2 g,w tym cukry 14,2 g, Bł:35,1 g

10 listopada 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**
Pomidor 80 g
Sałata 10 g
Pieczywo (razowe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Zupa brokułowa 300 ml **gluten, seler,por,**
Ryba w sosie greckim 150 g **gluten,jajka**
Ziemniaki 250 g
Jabłko 150g
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Szynka konserwowa 80 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**
Jogurt naturalny 150 g **mleko**
Pomidor 70 g
Sałata 10 g
Pieczywo (razowe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml

KALORIE

E:2087 kcal, B: 106,7 g, T: 69,8 g, W:293,7 g w tym cukry 22,1 g Bł: 37,6 g

11 listopada 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 g mleko

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

Pieczywo(razowe,) gluten 150 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zupa jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Bitka wieprzowa gotowana w jarzynach 120 g gluten,mleko

Kasza gryczana 100

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml mleko

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Twarożek z rzodkiewką 70 g mleko

Pomidor 80 g

Pieczywo (razowe) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2158kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, W: 320,9 g w tym cukry 13,2 g Bł: 35,5 g,

12 listopada 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

Polędwica drobiowa 80 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt naturalny 150 g mleko

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

Pieczywo(razowe,) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Udko pieczone 140 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g,sałata 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

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

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

Pieczywo (razowe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2164 kcal B: 102,9g, T:83g, W:283,9g w tym cukry16,5 g, Bł: 33,4g
