

Jadłospis 13.11.2023-19.11.2023 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

13 listopada 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 80 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt naturalny 150 g mleko

Pomidor 80 g

Salata 10

Pieczywo (razowe) gluten 150g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Ryżanka 300 ml gluten, seler,

Pulpeciki wieprzowe 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Warzywa słupki 250 g (papryka, ogórek, kalarepa)

KOLACJA

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

Twarożek 50 g mleko

Pomidor 80 g

Salata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2160 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, W: 300,5 g w tym cukry 21,5 g, Bł:35,5 g,

14 listopada 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 **gluten, seler, mleko**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250

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**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe, „bułka”) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2066 kcal, B; 92,7 g, T: 92,7 g, W: 245,6 w tym cukry 9,9 g, Bł: 30,

KALORIE

E: 2160 kcal, B: 90,5g, T: 81,8 g, W: 300,5 g w tym cukry 21,5 g, Bł: 35,5 g,

15 listopada 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Galaretką drobiowa 80 g **gluten, gorczyca, seler**

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g, papryka 40g, sałata 20 g

OBIAD

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

Schab duszony w sosie własnym 140 g

Kasza gryczana 250 **gluten**

Sur z czerwonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2230 kcal B:112,6 g T: 84,7 g KW.tł.nasy 34,73 g, W:287,4 g w tym cukry 10,0 g Bł:35,2 g SÓL: 7,13g

16 listopada 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

OBIAD

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

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Surówka z marchwi 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 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2188 kcal, B:101,6 g, T: 80,6 g , KW.tł.nasy 37,87 g W:293,3 g,w tym cukry12,00 g, Bł:30,8 g , SÓL: 7,33 g .

17 listopada 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g, papryka 40g, sałata 20 g

OBIAD

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

Kotlet rybny pieczony 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 40 g

KOLACJA

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2081 kcal, B: 85,9 g, T: 75,8 g, KW.tł.nasy 26,97g, W:295,9 g w tym cukry 16 g Bł: 33,2 g , SÓL:7,97 g,

18 listopada 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo(razowe,) gluten 150 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Koperkowa z ziemniakami 300 ml gluten, seler,mleko

Filet z kurczaka duszony 100 g gluten,mleko

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml mleko

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 70 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2123 kcal B: 104,4 g, T: 63,7g, KW.tł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 16,3 g Bł: 34,1 g, SÓL:6,77 g

19 listopada 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser twarogowy 60 g mleko

Pasta rybna 70 g

Ogórek kiszony 60 g

Salata 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 duszone 140 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2220 kcal B:108 g, T:89,8 g , KW.tł.nasy37,79 g, W:277,8 g w tym cukry 16,8 g, BŁ:33,5 g SÓL: 9,61 g