

Jadłospis 20.11.2023 – 26.11.2023 - dieta z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych węglowodanów

20 listopada 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Łopatką z przyprawami 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

OBIAD

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

Pulpecik wieprzowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Warzywa słupki 250 g (papryka, ogórek)

KOLACJA

Półdewica miodowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),sele**

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2018 kcal, B: 95,80g, T:78,9 g, KW.tł.nas33,72 g, W: 259,5 g w tym cukry 9,7 g, Bł:29,4 g, SÓL: 7,12g,

21 listopada 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

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

Jarzynowa 300 **gluten, seler,**

Bitka duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 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**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2228kcal, B; 85,9 g, T: 109,3g, KW.ł.nasy 44,40 g, W:256,6 w tym cukry 10,9 g, Bł: 30,1 g, SÓL: 7,99 g,

22 listopada 2023 (środa)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 80 g

OBIAD

Neapolitanka 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 sopocka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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: 8,13g K:3618 mg

23 listopada 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 mleko

Pomidor 60 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 ml gluten, seler,por,mleko

Filet z kurczaka duszony 100 g gluten,mleko

Ziemniaki 250 g

Surówka z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Ser biały 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: 9,33 g . K: 40,93 mg

24 listopada 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 70 mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,por,

Ryba w sosie greckim 150 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Jabłko 150 g

Herbata/woda 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

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

Jogurt naturalny 150 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 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:8,97 g, K:4711 mg

25 listopada 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,**

Pulpet w sosie koperkowym 100 g **gluten,mleko**

Kasza gryczana 250

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

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 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 K:48,55 mg

26 listopada 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 60 g **mleko**

Rzodkiew biała 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Udko duszone 140 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g mleko

KOLACJA

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

Ser biały 70 g mleko

Ogórek 60 g

Sałata 10 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: 10,61 g, K:4300 mg