

Jadłospis 27.11.2023 – 03.12.2023 - dieta z ograniczeniem łatwo  
przyswajalnych węglowodanów

## 27 listopada 2023 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml **mleko**  
Łopatka z przyprawami 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),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 150 g **mleko**

### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**  
Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**  
Ziemniaki 250 g  
Surówka z buraka i jabłka 100 g  
Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Półdewica 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 60 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.ł.nas33,72 g, W: 259,5 g w tym cukry 9,7 g, Bł:29,4 g,SÓL: 8,12g, K:4247 mg

---

## 28 listopada 2023 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Galaretko drobiowa 80 g **gluten,gorczyca,seler**  
Szynka z piersi indyka 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**  
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 laktozą),seler**

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

## **OBIAD**

Kalafiorowa 300 **gluten, seler,**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml

## **PODWIECZOREK**

Jabłko 150 g

## **KOLACJA**

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

Twarożek 0 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.tł.nasy 44,40 g, W:256,6 w tym cukry 10,9 g, Bł: 30,1 g,SÓL: 8,99 g, K:4111 mg

---

## **29 listopada 2023 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Szynka konserwowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250ml

### **DRUGIE ŚNIADANIE**

Mandarynka 40 g

### **OBIAD**

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

Schab pieczony 100 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 laktoza),seler**

Twarożek z koperkiem 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, W:287,4 g w tym cukry 10,0 g Bł:35,2 g

---

## 30 listopada 2023 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Ogonówka 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

### DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

### OBIAD

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

Pulpet 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Surówka z czerwonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

## KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2174 kcal, B:101,6 g, T: 79,2 g, W:293,3 g, w tym cukry12,00 g, Bł:30,8 g,

---

## 1 grudnia 2023 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko 1 szt/os

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

### OBIAD

Ryżanka 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet z ryby 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszzonej kapusty 100 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

Szynka z piersi indyka 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** 10 g

Herbata 250 ml

### KALORIE

E:2130 kcal, B: 85,9 g, T: 75,8 g, W:295,9 g w tym cukry 16 g Bł: 33,2 g ,

---

## 2 grudnia 2023 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Ser z koperkiem 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**

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

## **PODWIECZOREK**

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

## **KOLACJA**

Szynka konserwowa 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, W: 314,5 g w tym cukry 16,3 g Bł: 34,1 g,

---

## **3 grudnia 2023 (niedziela)**

### **ŚNIADANIE**

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

Serek homogenizowany bez cukru 60 g **mleko**

Pomidor 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**

Bitka duszona 140 g

Ziemniaki 250

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

### **PODWIECZOREK**

Polędica 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 z piersią indyka 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Sałatka z kukurydzą 70 **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 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, W:277,8 g w tym cukry 16,8 g, BŁ:33,5 g