

Jadłospis 04.12.2023 – 10.12.2023 - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

4 grudnia 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Surówka z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Warzywa słupek 250 g (papryka,ogórek,rzepa)

KOLACJA

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

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: 2018 kcal, B: 95,80g, T:78,9 g, W: 259,5 g w tym cukry 9,7 g, Bł:29,4 g,

5 grudnia 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru g 50 mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 80 g

OBIAD

Krupnik 300 gluten, seler,

Kotlet drobiowy gotowany 100 g

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Twarożek 70 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2235kcal, B; 89 g, T: 92,1g, W:280,6 w tym cukry 10,9 g, Bł: 30,1 g,

6 grudnia 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Szynka z piersi indyka 50 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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

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

Szynka duszona 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Ser biały 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2228 kcal B:85,9 g T: 109,3 g, W:256,6 g w tym cukry 10,9 g Bł:31,1 g

7 grudnia 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek homogenizowany bez cukru 70 g **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

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

Kurczak w jarzynach 250 g **gluten,mleko**

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

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

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2066 kcal, B:94,3 g, T: 92,7 g , W:245,6 g,w tym cukry 9,9 g, Bł:30,6 g ,

8 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 60 g **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

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Ryżanka 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 laktozą),seler**

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

KOLACJA

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

Twarożek 60 g
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, W:295,9 g w tym cukry 16 g Bł: 33,2 g ,

9 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

Szynka z piersi indyka 50 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 masło **mleko** 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,mleko**
Pieczeń rzymska 100 g **gluten,mleko,jajka**
Kasza gryczana 250
Sur z buraka i jabłka 100 g
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 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: 2228kcal B: 85,9 g, T: 109,3 g, W: 256,60 g w tym cukry 10,9 g Bł: 31,1 g,

10 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml gluten, seler

Udko gotowane 140 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Warzywa súpki 250 g (papryka,ogórek,rzepa)

KOLACJA

Schab z majerankiem 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pasta twarogowa 70 g mleko,jajko

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