

Jadłospis 11.12.2023 – 17.12.2023 - Dieta z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych węglowodanów

11 grudnia 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 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

Jabłko 150 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler**

Pulpeciki wieprzowe 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 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 miodowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),sele**

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 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.:35,9 g,

12 grudnia 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

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

Rzodkiew biała 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Jarzynowa 300 **gluten, seler,**

Szynka duszona 100 g **gluten, jajka**

Ryz brązowy 250 g

Marchewka got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Warzywa słupki 250 g (papryka, ogórek, rzodkiew)

KOLACJA

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2230 kcal, B; 112,6 g, T: 84,7g, W: 287,4 w tym cukry 10,0 g, Bł: 35,2 g,

13 grudnia 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**

Serek homogenizowany bez cukru 70 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g mleko

OBIAD

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

Filet duszona 100 g

Ziemniaki 250

Sur z czerwonej 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 z piersi indyka 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**

Ser biały 60 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe,) gluten 150 g masło mleko 10 g
Herbata 250 ml

KALORIE

E:2163 kcal B:85,7 g T: 75,3 g, W:320,7 g w tym cukry 11,9 g Bł:38,3 g

14 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

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Bitka ze schabu gotowana 100 g **gluten,mleko**

Kasza gryczana 250 g

Bukiet warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2024 kcal, B:92 g, T: 85,5 g, W:250,8 g,w tym cukry 12,8 g, Bł:29,7 g,

15 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml gluten, seler, por,

Kotlet rybny gotowany 100 gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszanej kap 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

Szynka z piersi kurczaka 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler

Ser biały 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2348 kcal, B: 104,7 g, T: 99 g, W: 292 g w tym cukry 11,9g Bł: 33,7g

16 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe,) gluten 150 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler, mleko

Pulpet drobiowy gotowany 100 g gluten, mleko, jajka

Ziemniaki 250

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml mleko

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2236 kcal B: 91,3 g, T: 98,7 g, W: 227,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 32,3 g,

17 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 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 gotowane 140 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Warzywa słupki 250 g (papryka,ogórek,rzepa)

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko,jajko**

Jabłko 150 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2072 kcal B:91,8 g, T:85,3 g, W:266,7 g w tym cukry 12,4 g, Bł:33 g