

Jadłospis 18.12.2023 – 24.12.2023 - dieta z ograniczeniem  
łatwo przyswajalnych węglowodanów

## 18 grudnia 2023 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 150g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ryż brązowy 250 g

Sur z buraka i jabłka 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

Krakowska drobiowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),sele

Twarożek z koperkiem 50 g mleko

Ogórek kiszony 60 g

Pieczywo (razowe ) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

### KALORIE

E: 2165 kcal, B: 92,3g, T:88,8 g, W: 279,4 g w tym cukry 10,9 g, Bł: 30,5 g,

---

## 19 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

Pieczywo (razowe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

## DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

Ryżanka 300 **gluten, seler,**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 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 20g papryka 40g

### KOLACJA

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### KALORIE

E: 2114 kcal, B; 92,1 g, T: 88,7g, W:267,3w tym cukry 9,1 g, Bł: 30,8 g,

---

## 20 grudnia 2023 (środa)

### ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

### OBIAD

Kalafiorowa 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

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

#### **KALORIE**

E: 2043kcal, B:92,7g T:70,8 g, W:289,5g w tym cukry 19,5g Bł: 34,5g

---

## **21 grudnia 2023 (czwartek)**

### **ŚNIADANIE**

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

Serek homogenizowany 50 **mleko**

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 ml

### **DRUGIE ŚNIADANIE**

Jabłko 150 g

#### **OBIAD**

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

Kotlet drobiowy gotowany 100 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Bukiet warzyw 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 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

#### **KALORIE**

E:2383 kcal, B:97,7 g, T: 103,8g , W:299,2 g,w tym cukry 14,2 g, Bł:35,1 g

---

## **22 grudnia 2023 (piątek)**

### **ŚNIADANIE**

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

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Mandarynka 40 g

### **OBIAD**

Zupa brokułowa 300 ml **gluten, seler, por,**

Ryba na parze 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

### **PODWIECZOREK**

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

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

### **KOLACJA**

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### **KALORIE**

E:2087 kcal, B: 106,7 g, T: 69,8 g, W:293,7 g w tym cukry 22,1 g Bł: 37,6 g

---

## **23 grudnia 2023 (sobota)**

### **ŚNIADANIE**

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

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

Pomidor 60 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,

---

## **24 grudnia 2023 (niedziela)**

### **ŚNIADANIE**

Jajko

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

### **DRUGIE ŚNIADANIE**

Jabłko 150 g

#### **OBIAD**

Koperkowa 300 ml **gluten, seler**

Makaron z serem 300 **gluten,jajka,mleko**

Herbata/woda 250 ml

#### **PODWIECZOREK**

Ser żółty 30 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

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

#### **KOLACJA**

Barszczyk czerwony 250 ml **seler**

Pierogi z kapustą i grzybami 100 g **gluten**

Ryba po grecku 140 g **gluten,selera**

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

Herbata 250 ml

#### **KALORIE**

E: 2066 kcal B: 100g, T:88,1g, W:242,1g w tym cukry 21,3 g, Bł: 23,5 g