

Jadłospis 25.12.2023 – 31.12.2023 - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

25 grudnia 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 40 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Szynka gotowana 40 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Ciasto 100 g gluten,jajka

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 kapusty pekińskiej 100 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Szynka konserwowa 40 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:2273 kcal, B: 96,4 g, T:83,6g, W:314,1g w tym cukry 17,7 g, Bł: 31,9 g

26 grudnia 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 40 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Polędwica sopocka 20 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Ciasto 100 g **gluten,jajka**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Schab duszony 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Buraczki gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

Ogonówka 40 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Szynka konserwowa 20 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2158kcal, B: 110,7 g, T:72,8 g, W: 246,6 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 35,5 g,

27 grudnia 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Ogonówka 30 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Połędwica miodowa 30 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml Cukier 10 g

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ryż brązowy 250

Sur z białej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g,salata 10 g

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) **gluten** 110 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2200 kcal, B;95,3 g, T: 78,8 g, KW tł.nasy 38,96 g, W: 314,9 g w tym cukry 13,9 g, Bł: 38,8 g

28 grudnia 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo(razowe,) **gluten** 110 masło **mleko** 15 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler,**

Pulpet gotowany 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g,salata 10 g

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2295 kcal, B: 92 g, T: 86 g, KW tł.nasy.34,69 g, W: 283,8 g w tym cukry 15,5 g Bł: 30,5 g,

29 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko 1 szt

Ogórek kiszony 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 g masło **mleko** 15 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

Chleb razowy 50 g gluten masło 10g, pomidor 50g, sałata 20 g

OBIAD

Zupa kalafiorowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny pieczony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 40 g

KOLACJA

Ser biały 50 g mleko

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 g masło **mleko** 15 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2348 kcal, B: 104,7 g, T: 99,0 g, KW tł.nasy 39,31 g, W: 292,0 g w tym cukry 11,9 g Bł: 33,7 g

30 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler, mleko**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten, jajka**

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

PODWIECZOREK

Warzywa słupki 250 g

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 masło **mleko** 15

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2165 kcal, B: 92,3 g, T:84,8 g, KW tł.nasy 40,73 g, W: 279,4 g w tym cukry 16,4 g, Bł:36,3 g,

31 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 g masło **mleko** 15 g

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml **gluten, seler, por,**

Udko z kurczaka pieczone 140 g

Ziemniaki 250

Sur z kap pekińskiej 100 g **mleko**

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe,) **gluten** 110 g masło **mleko** 15 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2163 kcal, B:85,7g T:75,3 g KW tł.nasy 36,92 g, W:320,7 g w tym cukry 12,3g Bł:38,3 g