

## Jadłospis 01.01.2024 – 07.01.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1 stycznia 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 **mleko**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

#### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

#### OBIAD

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

Schab pieczony 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Mandarynka 40 g

Herbata/woda 250 ml

#### PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

#### KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

#### KALORIE

E: 2066 kcal, B: 92 g, T: 85,5 g KW tł.nasy 34,45 g, W: 262,8 g, w tym cukry 19,8 g, Bł.:32,1 g

---

### 2 stycznia 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (razowe) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Jabłko 150 g

## **OBIAD**

Koperkowa 300 **gluten, seler, mleko**  
Kurczak w jarzynach 250 g  
Ryż brązowy 250  
Herbata/woda 250 ml

## **PODWIECZOREK**

Ser żółty 30 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**  
Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g, sałata 10 g

## **KOLACJA**

Golonko wieprzowe 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**  
Serek z koperkiem 50 g **mleko**  
Ogórek kiszony 60 g  
Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g  
Herbata 250 ml

## **KALORIE**

E: 2066 kcal, B; 92,7 g, T: 92,7 g, W:245,6 w tym cukry9,9 g, Bł: 32,3

---

## **3 stycznia 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

Łopatka z przyprawami 50 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**  
Ser biały 50 g **mleko**  
Pomidor 60 g  
Pieczywo (razowe) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g  
Herbata 250ml

### **DRUGIE ŚNIADANIE**

Mandarynka 40 g

### **OBIAD**

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler, por, mleko**  
Szynka gotowana 100 g  
Ziemniaki 250 g  
Surówka z jarzyn mieszanych 100 g  
Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jogurt 150 g (mleko)

## KOLACJA

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

Twarożek 60 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

## KALORIE

E:2230 kcal B:102,4 g T: 84,7 g KW.tł.nasy 29,73 g, W:287,4 g w tym cukry 10,0 g Bł:35,2 g

---

## 4 stycznia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Szynka z piersią indyka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Ser biały 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

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

Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajko

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kapusty i cebuli z olejem 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

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

Sałatka z kurczakiem i kukurydzą 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10g

Herbata 250 ml

### KALORIE

E: 2188 kcal, B:97,3 g, T: 80,6 g, KW.tł.nasy 30,87 g W:293,3 g,w tym cukry12,00 g, Bł:30,8 g

---

## 5 stycznia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 70 mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

### OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 100g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 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

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

Jogurt naturalny 150 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

### KALORIE

E:2081 kcal, B: 85,9 g, T: 75,8 g, KW.tł.nasy 26,97g, W:295,9 g w tym cukry 11,7 g Bł: 33,2 g

---

## 6 stycznia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

## OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Pulpet gotowany 100 g **gluten,mleko**

Kasza gryczana 250

Sur z białej kapusty 100 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

## KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2123 kcal B: 104,4 g, T: 63,7g, KW.ł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 16,3 g Bł: 34,1 g

---

## 7 stycznia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 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 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

### KOLACJA

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

Jako gotowane

Ogórek kiszony 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

**KALORIE**

E: 2220 kcal B:108 g, T:84,8 g , KW.tł.nasy30,72 g, W:277,8 g w tym cukry 16,8 g, BŁ:33,5 g