

Jadłospis 08.01.2024 – 14.01.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

8 stycznia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g mleko

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler

Pieczeń rzymska 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Surówka z buraka i jabłka 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

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

Twarożek 60 g mleko

Papryka 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2018 kcal, B: 95,80g, T:78,9 g, KW.tł.nas 29,72 g, W: 259,5 g w tym cukry 9,7 g, Bł:31,1 g

9 stycznia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 80 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona ze schabu 100 g

Kasza jęczmienna 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Salatka śledziowa 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2228kcal, B; 90,1 g, T: 94,3g, KW.łł.nasy 32,40 g, W:276,6 w tym cukry 10,9 g, Bł: 33,7 g

10 stycznia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

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

Filet duszona 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z marchwi i jabłka 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 z piersi indyka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser biały 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 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:31,2 g

11 stycznia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

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

Schab pieczony 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty pekińskiej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Salatka jarzynowa 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: 2024 kcal, B:92 g, T: 76,4 g, W:250,8 g,w tym cukry 12,8 g, Bł:32,0 g

12 stycznia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny pieczony 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 laktoza),seler

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

KOLACJA

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

Ser biały 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2348 kcal, B: 80,4 g, T: 99 g, W:292 g w tym cukry 11,9g Bł: 33,7g

13 stycznia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

Pulpet drobiowy duszony 100 g **gluten, mleko, jajka**

Kasza gryczaka 250

Sur z buraka i jabłka 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**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2236 kcal B: 91,3 g, T: 79,7 g, W: 227,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 32,3 g,

14 stycznia 2024 (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** 110 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 g

Sur z czerwonej kapusty 100 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler**

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Warzywa súpki 250 g

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko, jajko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 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