

Jadłospis 15.01.2024-21.01.2024 - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

15 stycznia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jabłko 150 g

OBIAD

Zacierkowa 300 **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Marchewka z groszkiem 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,sałata 20g papryka 40g

KOLACJA

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 110 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,

16 stycznia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 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 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),sele**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 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,

17 stycznia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Jajko gotowane

Szynka z piersi indyka 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

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**

Schab duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Jabłko 150 g

Pieczywo (razowe,) **gluten** 110 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: 32,5g

18 stycznia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

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

Gulasz z żołądków 200 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Ogórek kiszony 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 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe,) **gluten** 110 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

19 stycznia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 70 g **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 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100g

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 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:2087 kcal, B: 106,7 g, T: 69,8 g, W:293,7 g w tym cukry 14,2 g Bł: 32,6 g

20 stycznia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

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 gluten, seler, mleko

Filet z kurczaka gotowany 100 g

Ziemniaki 250

Brokuł 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 10 g

KOLACJA

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

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, „bułka”) gluten 150 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 cukry 9,9 g, Bł: 31,2

21 stycznia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Bitka wieprzowa gotowana 100 g gluten, mleko

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 g mleko

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2158kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, W: 320,9 g w tym cukry 13,2 g Bł: 30,6 g,