

Jadłospis 22.01.2024-28.01.2024 - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

22 stycznia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,**

Pulpet gotowany 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Warzywa słupki 250 g

KOLACJA

Półdewica miodowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek 50 g **mleko**

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 10,7 g, Bł:31,3g,

23 stycznia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Zupa jarzynowa 300 ml **gluten, seler**

Udko z kurczaka duszone 140 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2164 kcal B: 102,9g, T:83g, W:283,9g w tym cukry11,2 g, Bł: 33,4g

24 stycznia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Galaretką drobiowa 80 g **gluten,gorczyca,seler**

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

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

Schab duszony w sosie własnym 140 g

Kasza gryczana 250 **gluten**

Sur z czerwonej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

Szynka konserwowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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:112,6 g T: 84,7 g KW.tł.nasy 34,73 g, W:287,4 g w tym cukry 10,0 g Bł:34,2 g

25 stycznia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Szynka wieprzowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Serek homogenizowany bez cukru 50 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

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

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Surówka z marchwi 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2188 kcal, B:101,6 g, T: 80,6 g, KW.tł.nasy 37,87 g W:293,3 g,w tym cukry12,00 g, Bł:31,2 g,

26 stycznia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Golonko wieprzowe 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

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

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

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny pieczony 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 40 g

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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 16 g Bł: 33,2 g ,

27 stycznia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Kielbasa szynkowa 60 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 masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,**

Pulpet w sosie koperkowym 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2123 kcal B: 104,4 g, T: 63,7g, KW.tł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 16,3 g Bł: 33,1 g,

28 stycznia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser twarogowy 60 g **mleko**

Ogórek kiszony 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

Marchewka got 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 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

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

Sałatka śledziowa 70 gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2220 kcal B:108 g, T:89,8 g , KW.tł.nasy37,79 g, W:277,8 g w tym cukry 16,8 g, BŁ:33,5 g