

## Jadłospis 29.01.2024-04.02.2024 - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 29 stycznia 2024 (poniedziałek)

#### ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

#### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

#### OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler**

Szynka pieczona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

#### PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

#### KOLACJA

Polędwica miodowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),sele**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

#### KALORIE

E: 2018 kcal, B: 95,80g, T:78,9 g, KW.tł.nas33,72 g, W: 259,5 g w tym cukry 9,7 g, Bł:32,3 g,

---

### 30 stycznia 2024 (wtorek)

#### ŚNIADANIE

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

Twarożek z rzodkiewką 50 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Mandarynka 40 g

## **OBIAD**

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler, por**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten, mleko**

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 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**

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

Sałatka z czerwonej fasoli 70 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**

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 cukry 12,00 g, Bł:31,3 g

---

## **31 stycznia 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

### **DRUGIE ŚNIADANIE**

Jabłko 150 g

### **OBIAD**

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

Szynka duszona 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jogurt 150 g mleko

## KOLACJA

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

Ser biały 60 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E:2043 kcal B:92,9 g T: 71,3 g KW. Tł. nasy 27,74g, W:289,6 g w tym cukry 12,9 g Bł:31,1 g

---

## 1 lutego 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 60 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150g

### OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por,

Kurczak w jarzynach 250 g gluten,mleko

Ryż biały 250 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

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2066 kcal, B:94,3 g, T: 90,7 g, KW. Tł. nasy 32,86 g W:245,6 g,w tym cukry 9,9 g, Bł:32,6 g,

---

## 2 lutego 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 50 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

### DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

### OBIAD

Ryżanka 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 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

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

Twarożek 60 g

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 26,97 g, W:295,9 g w tym cukry 16 g Bł: 33,2 g ,

---

## 3 lutego 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Pasat jajeczna 70 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Ogórek kiszony 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, mleko**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g **gluten, mleko, jajka**

Kasza gryczana 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

## KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2228kcal B: 85,9 g, T: 101,3 g, KW. Tł. nasy 30,73 g, W: 256,60 g w tym cukry 10,9 g Bł: 31,1 g,

---

## 4 lutego 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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

Polędwica drobiowa 30 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**

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

## OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Filet duszony 100 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Warzywa súpki 250 g

## KOLACJA

Schab z majerankiem 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: 2220 kcal B:108 g, T:89,8 g , KW. Tł. nasy 34, 20 g, W:277,8 g w tym cukry 11,8 g, Bł:33,5 g