

Jadłospis 05.02.2024-11.02.2024 - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

5 lutego 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler**

Pulpeciki wieprzowe 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 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

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2160 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, KW. Tł. nasy 26,29 g, W: 300,5 g w tym cukry 21,5 g, Bł.:33,9 g,

6 lutego 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka wieprzowa 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

Mandarynka 40 g

OBIAD

Brokułowa 300 **gluten, seler,**

Bitka duszona 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Warzywa słupki 250 g

KOLACJA

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2230 kcal, B; 112,6 g, T: 84,7g, KW. Tł. nasy 32,12 g, W:287,4 w tym cukry 10,0 g, Bł: 34,2 g,

7 lutego 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

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

Udko z kurczaka pieczone 100 g

Ziemniaki 250

Sur z kap pekińskiej 100 g **mleko**

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

Szynka z piersi z 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:85,7g T:75,3 g KW tł.nasy 36,92 g, W:320,7 g w tym cukry 16,8 g Bł:32,7 g

8 lutego 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 60 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2024 kcal, B: 92 g, T: 85,5 g KW tł.nasy 34,45 g, W: 250,8 g,w tym cukry 12,8 g, Bł: 33,6 g

9 lutego 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko 1 szt

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 laktozą),seler

Chleb razowy 50 g gluten masło 10g, pomidor 50g, sałata 20 g

OBIAD

Zupa kalafiorowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 40 g

KOLACJA

Twarożek z rzodkiewką 70 g mleko

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2348 kcal, B: 104,7 g, T: 99,0 g, KW tł.nasy 39,31 g, W: 292,0 g w tym cukry 11,9 g Bł: 33,7 g

10 lutego 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml **gluten, seler, mleko**

Pulpet gotowany 100 **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kap 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 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2245 kcal, B: 90,2 g, T: 99,4 g, KW tł.nasy.40,69 g, W: 276,8 g w tym cukry 15,5 g Bł: 32,5 g,

11 lutego 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 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**

Bitka duszona 100 g **gluten**

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2072 kcal B: 91,8 g, T:85,3 g , KW tł. Nasy 39,68 g, W:266,7 g w tym cukry 16,5 g, Bł:33,0 g,