

Jadłospis 12.02.2024-18.02.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

12 lutego 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 60 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Pieczeń rzymska 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka z jabłkiem 100 g

PODWIECZOREK

Warzywa słupki 250 g

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g mleko

Pomidor 60 g

Mandarynka 40 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2165 kcal, B: 92,3 g, T:88,8 g, KW tł.nasy 40,73 g, W: 279,4 g w tym cukry 21,3 g, BŁ:31,5 g,

13 lutego 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Ogonówka 30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Półdewica miodowa 30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler, mleko**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z białej kap 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**

Serek z koperkiem 60 g **mleko**

Sałata 20 g

Pieczyno (białe, bułka) **gluten** 110 masło **mleko** 10

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2200 kcal, B; 95,3 g, T: 78,8 g, KW tł. nasy 38,96 g, W: 314,9 g w tym cukry 13,9 g, Bł: 32,7 g

14 lutego 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Jajko gotowane

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszanej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Ser biały 70 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:33,2 g

15 lutego 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

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

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

Ziemniaki 250 g

Surówka z białej kapusty 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Polędlica 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**

Pasta twarogowa 70 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:30,8 g,

16 lutego 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 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,

Kotlet rybny duszony 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

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

Ogonówka 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 12 g Bł: 33,2 g

17 lutego 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

Kielbasa szynkowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Ser biały 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

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

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

Kasza gryczana 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2123 kcal B: 104,4 g, T: 76,0g, KW.ł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 16,3 g Bł: 31,3 g,

18 lutego 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Ser żółty 30 g **mleko**

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

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Udko duszone 140 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 50 g **mleko**

Ogórek kiszony 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.nasy37,79 g, W:277,8 g w tym cukry 16,8 g, BŁ:33,5 g