

Jadłospis 19.02.2024-25.02.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

19 lutego 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Surówka z buraka i jabłka 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),sele**

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) **gluten** 110 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:32,2 g

20 lutego 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

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

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,sałata 20g papryka 40g

OBIAD

Kalafiorowa 300 **gluten, seler,**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2228kcal, B; 85,9 g, T: 87,4 g, KW.tł.nasy 44,40 g, W:256,6 w tym cukry 10,9 g, Bł: 30,1 g

21 lutego 2024 (środa)

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

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

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kap pekińskiej 100 g

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

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,

22 lutego 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

Koperkowa 300 **gluten, seler,**

Gulasz z żołądków 200 g **gluten**

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 40 g

KOLACJA

Polędwica sopocka 50 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),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 36,12 g, W:287,4 w tym cukry 10,0 g, Bł: 34,2 g,

23 lutego 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko 1 szt

Ogórek kiszony 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, pomidor 50g, sałata 20 g

OBIAD

Zupa jarzynowa 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 40 g

KOLACJA

Ser biały 50 g mleko

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

24 lutego 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler,**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250

Marchewka z groszkiem 100 g **gluten**

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**

Sałatka z buraczka i szynki 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2200 kcal, B;95,3 g, T: 80,8 g, KW tł.nasy 38,96 g, W: 314,9 g w tym cukry 13,9 g, Bł: 32,7 g ,

25 lutego 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Grycikowa 300 ml **gluten, seler,**

Udka duszone 140 g

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml **mleko**

KOLACJA

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

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

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.tł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 14,3 g Bł: 31,3 g,