

Jadłospis 26.02.2024 – 03.03.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

26 lutego 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Pulpet duszony 100 g **gluten,mleko,jajka**

Ziemniaki 250

Warzywa got 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 ze szczypiorkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2228kcal B: 85,9 g, T: 89,3 g, W: 256,60 g w tym cukry 10,9 g BŁ: 31,1 g,

27 lutego 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Brokułowa 300 **gluten, seler,**

Bitka w sosie własnym 100 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego i cebuli 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 10 g

KOLACJA

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

Salatka z czerwoną fasolą 70 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

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

28 lutego 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

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

Schab duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Twarożek 60 g mleko

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2043kcal, B:92,7g T:70,8 g, W:289,5g w tym cukry 19,5g Bł: 32,5g

29 lutego 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 50 mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g mleko

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,por,

Filet z kurczaka duszony 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 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

Twarożek 60 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2383 kcal, B:97,7 g, T: 103,8g , W:299,2 g,w tym cukry 14,2 g, Bł:35,1 g

1 marca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

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 pieczony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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 250 ml

KALORIE

E:2087 kcal, B: 106,7 g, T: 69,8 g, W:293,7 g w tym cukry 10,8 g Bł: 32,6 g

2 marca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

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

Filet z kurczaka gotowany 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

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe, bułka) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2066 kcal, B; 92,7 g, T: 92,7 g, W:245,6 w tym cukry 9,9 g, Bł: 31,2

3 marca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka z piersią indyka 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**

Bitka wieprzowa gotowana 100 g **gluten, mleko**

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2158kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, W: 320,9 g w tym cukry 13,2 g Bł: 30,6 g,