

Jadłospis 04.03.2024 – 10.03.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

4 marca 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Kasza gryczana 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g,salata 10 g

KOLACJA

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2160 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, W: 300,5 g w tym cukry 10,7 g, Bł:32,1 g,

5 marca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo(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 30g

OBIAD

Ryżanka 300 ml **gluten, seler**

Udko z kurczaka duszone 140 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

Szynka gotowana 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 (razowe,) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2164 kcal B: 102,9g, T:83g, W:283,9g w tym cukry11,2 g, Bł: 33,4g

6 marca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 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

Mandarynka 40 g

OBIAD

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

Szynka gotowana 100 g

Ziemniaki 250

Surówka z czerwonej kapusty 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 10g ogórek kiszony 30 g

KOLACJA

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

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2230 kcal B:102,4 g T: 84,7 g KW.tł.nasy 34,73 g, W:287,4 g w tym cukry 10,0 g Bł:32,5 g

7 marca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,por**

Pulpeciki drobiowe w sosie własnym g **gluten,jajko**

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2188 kcal, B:97,3 g, T: 80,6 g, KW.tł.nasy 37,87 g W:293,3 g,w tym cukry12,00 g, Bł:31,8 g,

8 marca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 70 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,

Ryba duszona 100g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 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,salata 20g papryka 40g

KOLACJA

Polędwica sopocka 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

KALORIE

E:2081 kcal, B: 85,9 g, T: 75,8 g, KW.tł.nasy 26,97g, W:295,9 g w tym cukry 11,7 g Bł: 32,3 g ,

9 marca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 70 g mleko

Pomidor 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,

Filet duszony 100 g gluten,

Ziemniaki 250

Sur z białej kapusty 100 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 ml mleko

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 150 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2123 kcal B: 104,4 g, T: 63,7g, KW.tł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 16,3 g BŁ: 33,6 g,

10 marca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 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

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**

Jako gotowane

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