

# Jadłospis 11.03.2024-17.03.2024 - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## 11 marca 2024 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

### OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler**

Pieczeń rzymska 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),seler**

Twarożek 60 g **mleko**

Papryka 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.nas 33,72 g, W: 259,5 g w tym cukry 9,7 g, Bł:31,1 g

---

## 12 marca 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Szynka z piersi indyka 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**

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

## **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**

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## **KALORIE**

E: 2228kcal, B; 85,9 g, T: 109,3g, KW.tł.nasy 30,40 g, W:256,6 w tym cukry 10,9 g, Bł: 33,7 g

---

# **13 marca 2024 (środa)**

## **ŚNIADANIE**

Polędwica sopocka 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 ml mleko

## **OBIAD**

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

Gołąbek po cygańsku 140 g **gluten,jajka,mleko**

Ziemniaki 250

Jabłko 150 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

Szynka z piersi z indyka 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),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 62,8 g Bł:32,7 g

---

## 14 marca 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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

Jabłko 150 g

### OBIAD

Zupa zacierkowa 300 ml gluten, seler,por,  
Gulasz z żołądków 200 g gluten,  
Kasza gryczana 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 laktozą),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

---

## 15 marca 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 150 g

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

---

## 16 marca 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

## **OBIAD**

Ryżanka 300 ml gluten, seler,  
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.32,69 g, W: 276,8 g w tym cukry 15,5 g Bł: 32,5 g,

---

## **17 marca 2024 (niedziela)**

### **ŚNIADANIE**

Kiełbasa szynkowa 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**

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  
Sałatka z buraka i szynki 70 gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

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 37,72 g, W:266,7 g w tym cukry 16,5 g, Bł:33,0 g,