

Jadłospis 18.03.2024 – 24.03.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

18 marca 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 kapusty pekińskiej 100 g

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 60 g **mleko**

Pomidor 60 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,

19 marca 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 60 g **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, mleko**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250

Marchewka z groszkiem 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**

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

Sałata 20 g

Pieczywo (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 ,

20 marca 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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

Jabłko 150 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler**

Pulpeciki wieprzowe 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka i jabłka 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

Polędwica miodowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),sele

Twarożek 60 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2160 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, KW tł. nasy 33,6 g, W: 300,5 g w tym cukry 21,5 g, Bł:35,9 g,

21 marca 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Galaretką drobiowa 80 g gluten,gorczyca,seler

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

Ogórek kiszony 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten,seler,por,mleko

Udka duszone 140 g

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g

KOLACJA

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

Twarożek 50 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:35,2 g

22 marca 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

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 laktoza),seler

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

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,por,

Ryba duszona 100g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszzonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 40 g

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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 16 g Bł: 33,2 g ,

23 marca 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Ser homogenizowany bez cukru 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

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

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

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

KOLACJA

Szynka konserwowa 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: 63,7g, KW.tł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 16,3 g BŁ: 29,4 g,

24 marca 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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

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

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

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 40 g

KOLACJA

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

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

Jabłko 150 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.tłu.nasy 30,3 g, W:277,8 g w tym cukry 16,8 g, BŁ:33,5 g
