

# Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## 25 marca 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

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler

Pulpecik wieprzowy 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

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

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

### KOLACJA

Poledwica miodowa 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),sele

Serek homogenizowany bez cukru 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:33,7 g,

---

## 26 marca 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Jabłko 150 g

## **OBIAD**

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

Szynka duszona w sosie własnym 140 g

Kasza gryczana 250

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

## **PODWIECZOREK**

Jogurt 150 g **mleko**

## **KOLACJA**

Polędwica drobiowa 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:2228 kcal B:85,9 g T: 109,3 g KW.tł.nasy 30,5g, W:256,6 g w tym cukry 10,9 g Bł:33,6 g

---

## **27 marca 2024 (środa)**

### **ŚNIADANIE**

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

Ser 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**

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250

Sur z czerwonej kapusty 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, Kws.tłu.nasy 30,1 gW: 314,5 g w tym cukry 16,3 g Bł: 32,4 g,

---

## 28 marca 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Golonko wieprzowe 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

Polędzica drobiowa 30 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

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

### OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet wieprzowy 100 g gluten,mleko

Kasza gryczana 250

Sur z warzyw mieszanych 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

Ser biały 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: 76,0g, KW.tł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 16,3 g Bł: 31,3 g,

---

## 29 marca 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

Jajko gotowane  
Serek z koperkiem 70 g mleko  
Ogórek kiszony 60 g  
Sałata 10 g  
Pieczywo(razowe,) gluten 110 g masło mleko 10 g  
Herbata 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g mleko

### OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten,seler,por,mleko  
Ryba duszona 100 g gluten,jajka  
Ziemniaki 250  
Fasolka szparagowa 100 g  
Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

Mandarynka 40 g

### KOLACJA

Sałatka z czerwonej fasoli 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler  
Twarozek ze szczypiorkiem 70 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:33,2 g

---

## 30 marca 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Ser biały 70 g mleko  
Sałatka śledziowa 70 gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler  
Pomidor 60 g  
Pieczywo(razowe,) gluten 110 g masło mleko 10 g  
Herbata 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

## OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler

Makaron z serem 300 gluten,jajka,mleko

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Ser żółty 30 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

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

## KOLACJA

Polędwica miodowa 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Jogurt naturalny 150 g mleko

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2066 kcal B: 100g, T:88,1g , KW.tł.nasy 30,8 g, W:242,1g w tym cukry 21,3 g, Bł: 31,4 g

---

## 31 marca 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

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

Jajko

Pomidor 60 g

Ciasto 100 g gluten,jajko,mleko

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

Herbata 250ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

## OBIAD

Żurek 300 ml gluten,seler,mleko

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten

Ziemniaki 250

Brokuł 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 60 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pasztet domowy 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler

Pomidor 60 g

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

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

Herbata 250 ml

### **KALORIE**

E: 2220 kcal B:108 g, T:89,8 g , KW.tł.nasy28,4 g, W:277,8 g w tym cukry 16,8 g, Bł:33,5 g