

Jadłospis 01.04.2024 – 07.04.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1 kwietnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Szynka konserwowa 30 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Galaretki drobiowa 80 g gorczyca,seler,gluten
Pomidor 60 g
Ciasto 100 g jajka,mleko,gluten
Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler,por
Udko duszone 140 g
Ziemniaki 250 g
Marchewka z groszkiem 100 g gluten
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g mleko

KOLACJA

Szynka wiejska 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),sele
Baleron 30 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Sałatka jarzynowa 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
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.nasy 27,4 g, W: 259,5 g w tym cukry 9,7 g, Bł:33,2 g,

2 kwietnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka z piersi indyka 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

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

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

Jogurt naturalny 150 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2228kcal, B; 85,9 g, T: 87,4 g, KW.tł.nasy 34,40 g, W:256,6 w tym cukry 10,9 g, BŁ: 30,1 g

3 kwietnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru g 50 mleko

Ogórek kiszony 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Krupnik 300 **gluten, seler,**

Kotlet drobiowy gotowany 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z czerwonej kap 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 20g papryka 40g

KOLACJA

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

Pasta rybna 70 g

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, Kws.tłu.nasy 30,10g, W:256,6 w tym cukry 10,9 g, Bł: 31,1 g,

4 kwietnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 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

Jogurt 150 g,**mleko**

OBIAD

Brokułowa 300 **gluten, seler,**

Szynka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,jajka**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Sur z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Sałátka z buraka i szynki 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: 2230 kcal, B; 112,6 g, T: 84,7g, Kws.tłu.nasy 30,2g, W:287,4 w tym cukry 10,0 g, Bł: 35,2 g,

5 kwietnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z koperkiem 50 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

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

Kotlet rybny duszony 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kap kiszzonej 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 20g papryka 40g

KOLACJA

Ogonówka 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:2081 kcal, B: 85,9 g, T: 75,8 g, KW.tł.nasy 26,97g, W:295,9 g w tym cukry 12 g Bł: 33,2 g

6 kwietnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiową 80 g **gorczyca,gluten,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,por**

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

Ziemniaki 250 g

Surówka z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2188 kcal, B:101,6 g, T: 80,6 g , KW.ł.nasy 31,87 g W:293,3 g,w tym cukry12,00 g, Bł:30,8 g ,

7 kwietnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Ser żółty 30 g **mleko**

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

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Udka duszone 140 g

Ziemniaki 250

Sur z warzyw mieszanych 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

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

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.nasy31,79 g, W:277,8 g w tym cukry 16,8 g, BŁ:33,5 g