

Jadłospis 08.04.2024 – 14.04.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

8 kwietnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Papryka 60 g

Pieczywo(razowe,) **gluten** 150 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 30 g

OBIAD

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

Schab pieczony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2230 kcal B:112,6 g T: 84,7 g KW.tł.nasy 28,1 g, W:287,4 g w tym cukry 10,0 g Bł:35,2 g

9 kwietnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Salatka ryżowa z szynką 70

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**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,jajka**

Kasza gryczana 250 g

Surówka z ogórka kiszzonego 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),sele**

Ser biały 50 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.ł.nas30,72 g, W: 259,5 g w tym cukry 9,7 g, Bł:31,1 g

10 kwietnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Szynka z piersi indyka 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

Jabłko 150 g

OBIAD

Zupa ryżowa 300 ml **gluten,seler,por,**

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt 150 g mleko

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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 31,7 g, W:256,6 g w tym cukry 10,9 g Bł:31,1 g

11 kwietnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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

Brokułowa 300 ml gluten, seler,por,

Gulasz z żołądków 250 g gluten,mleko

Kasza gryczana 250 g

Sur z ogórka kiszzonego 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

Golonko wieprzowe 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2066 kcal, B:94,3 g, T: 92,7 g, Kw.tł.nasy 32,6 gW:245,6 g,w tym cukry 9,9 g, Bł:30,6 g

12 kwietnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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

Mandarynka 40 g

OBIAD

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

Ryba duszona 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszanej kapusty 100 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

Łopatka z przyprawami 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek 60 g

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.nasy32,7, W:295,9 g w tym cukry 16 g Bł: 33,2 g ,

13 kwietnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek 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

Koperkowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,mleko,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z buraka i jabłka 100 g_ _

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2228kcal B: 85,9 g, T: 109,3 g, Kw.tłusz nasy 30,2 g, W: 256,60 g w tym cukry 10,9 g Bł: 32,3 g,

14 kwietnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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 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**

Udko gotowane 140 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 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**

Pomidor 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.tłusz.nasy 30,10g, W:277,8 g w tym cukry 16,8 g, Bł:33,5 g

