

# Jadłospis 15.04.2024 – 21.04.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## 15 kwietnia 2024 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

Ogonówka 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

Krupnik 300 ml **gluten, seler**

Pulpet wieprzowy 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 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

Połędwica miodowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),sele**

Salatka z czerwonej fasoli 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: 2160 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, Kw.tłusz.nasy 29,1g, W: 300,5 g w tym cukry 21,5 g, Bł:35,9 g,

---

## 16 kwietnia 2024 (wtorek)

### ŚNIADANIE

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

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

Rzodkiew biała 60 g

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

Herbata 250 ml

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Mandarynka 40 g

## **OBIAD**

Neapolitanka 300 **gluten, seler,**

Szynka duszona 100 g **gluten, jajka**

Kasza jęczmienna 250 g **gluten**

Sur z ogórka kiszzonego 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 20g papryka 40g

## **KOLACJA**

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

Jajko

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, Kw.tłusz.nasy 29,2g, W:287,4 w tym cukry 10,0 g, Bł: 35,2 g,

---

## **17 kwietnia 2024 (środa)**

### **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**

Jogurt 150 g **mleko**

### **OBIAD**

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

Filet duszona 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchwi i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

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

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

## KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E:2163 kcal B:85,7 g T: 75,3 g Kw.tłusz.nasy 31,6 g, W:320,7 g w tym cukry 11,9 g Bł:31,2 g

---

## 18 kwietnia 2024 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

### OBIAD

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

Gołąbek po cygańsku 140 **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jogurt 150 g **mleko**

## KOLACJA

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

Sałatka jarzynowa 70 **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2024 kcal, B:92 g, T: 76,4 g, Kw.tłusz.nasy 32,8 g W:250,8 g,w tym cukry 12,8 g, Bł:32,0 g,

---

## 19 kwietnia 2024 (piątek)

### ŚNIADANIE

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

Jajko

Ogórek 60 g

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

Herbata 250 ml

### DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

### OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny pieczony 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kiszanej kap 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

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

Ser białe 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

### KALORIE

E:2348 kcal, B: 80,4 g, T: 99 g, Kw.tłusz.nasy 30,2 g, W:292 g w tym cukry 11,9g Bł: 33,7g ,

---

## 20 kwietnia 2024 (sobota)

### ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jogurt naturalny 150 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**

Szynka duszona w sosie chrzanowym 140 g **gluten, mleko, jajka**

Kasza gryczaka 250

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

## PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

## KOLACJA

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g **mleko**

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

## KALORIE

E: 2236 kcal B: 91,3 g, T: 79,7 g, Kw.tłusz.nasy 31,5 g, W: 227,0 g w tym cukry 15,6 g Bł: 32,3 g,

---

## 21 kwietnia 2024 (niedziela)

### ŚNIADANIE

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

Ser 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 ze schabu 100 g

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

### PODWIECZOREK

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

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

### KOLACJA

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

Sałatka z czerwoną fasolą 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: 2072 kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.tłusz.nasy 30,4 g, W:266,7 g w tym cukry 12,4 g, Bł:33 g