

Jadłospis 22.04.2024 – 28.04.2024 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

22 kwietnia 2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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

Ryżowa 300 gluten, seler,mleko

Pieczeń rzymska 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150 g mleko

KOLACJA

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

Ryba w galarecie 80 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2114 kcal, B; 92,1 g, T: 88,7g, Kw.tłusz.nasy 29,3g, W:267,3w tym cukry 9,1 g, Bł: 31,8 g,

23 kwietnia 2024 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Papryka 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml **gluten, seler**

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż brązowy 250 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

Krakowska drobiowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),sele**

Serek homogenizowany bez cukru 50 g

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2165 kcal, B: 92,3g, T:88,8 g, Kw.tłusz.nasy 29,6g, W: 279,4 g w tym cukry 10,9 g, Bł: 30,5 g,

24 kwietnia 2024 (środa)

ŚNIADANIE

Kielbasa szynkowa 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 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

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

Pulpet w sosie koperkowym 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250

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

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**

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.łł.nasy26,29 g, W: 314,5 g w tym cukry 16,3 g Bł: 31,3 g,

25 kwietnia 2024 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Ser z koperkiem 50 g **mleko**

Ogórek świeży 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Ziemniaki 250

Sur z warzyw mieszanych 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 10g ogórek kiszony 30 g

KOLACJA

Szynka konserwowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Jogurt naturalny 150 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.łł.nasy31,26 g, W: 314,5 g w tym cukry 16,3 g Bł: 33,1 g,

26 kwietnia 2024 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 150 g **mleko**

OBIAD

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

Ryba duszona 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 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: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

27 kwietnia 2024 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 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, mleko**

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 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 laktoza), seler**

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

KOLACJA

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

Twarożek 50 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.tł.nasy 37,87 g W:293,3 g, w tym cukry 12,00 g, Bł:33,8 g,

28 kwietnia 2024 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Udko gotowane 140 g

Ziemniaki 250

Warzywa got 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 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

Szynka z piersi z 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: 2220 kcal B:108 g, T:89,8 g , KW.tł.nasy37,79 g, W:277,8 g w tym cukry 16,8 g, BŁ:33,5 g