

Jadłospis 24.03.2025 – 30.03.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

24 marca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 g gluten,jajko

Kasza gryczana 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 30 g

KOLACJA

Polędwica sopocka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2223 kcal B: 91,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 278,2 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 31,3 g,

25 marca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka gotowany 100 g

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

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

Ryba po grecku 100 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2225 kcal B: 81,6 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,1 g BŁ: 31,3 g,

26 marca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynka 40 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml **gluten, seler,mleko**

Schab pieczony w sosie własnym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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: 2228 kcal, B: 107,1 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 271,2 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

27 marca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Pulpet gotowany 100 g gluten,jajka,mleko

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

Polędwica sopocka 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 250 ml

KALORIE

E: 2204 kcal, B: 102,1g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W:274,2 g w tym cukry 14,9 g, Bł:31,6 g

28 marca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo(razowe,) **gluten** 110 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 30g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,

Ryba duszona 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko pieczone 150 g

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g mleko

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2240 kcal B: 101,6g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry14,8 g, Bł: 32,1g

29 marca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

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

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g mleko

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler, por,

Filet gotowany 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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:2223 kcal, B: 104,7 g, T: 102,7 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:298,4 g w tym cukry 14,9g Bł: 32,5g ,

30 marca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiowa 100 g gluten,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Szynka30 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Chleb razowy 50 g gluten masło 10g,sałata 20g

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten

Ziemniaki 250g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

KOLACJA

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 250 ml

KALORIE

E: 2241 kcal B:95,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 15,1 g, BŁ:33 g