

Jadłospis dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21.04.2025 – 27.04.2025

21 kwietnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka 30 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ogonówka 30 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Galaretką drobiowa 100 g gluten, gorczyca, seler
Sałata 10 g
Ciasto 100 g gluten, jajka
Pieczywo (razowe) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler
Schab pieczony w sosie własnym 140 g gluten
Kasza gryczana 250 g
Surówka z buraka 100 g
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Baleron 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Szynka 40 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Sałatka jarzynowa 70 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2226 kcal, B: 91,3 g, T: 79,7 g, Kw. Tł. nasyc.: 26,52 g, W: 278,2 g, cukry: 15,6 g, Bł: 31,3 g

22 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Filet zapiekany 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Jogurt naturalny 100 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler, mleko
Filet z kurczaka duszony 100 g
Ziemniaki 250 g
Surówka z kapusty pekińskiej 100 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Ser żółty 30 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Chleb razowy 50 g gluten masło 10g, sałata 20g

KOLACJA

Polędwica gazdy 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ser biały 50 g mleko
Pieczywo (razowe) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2210 kcal, B: 91,7 g, T: 91,4 g, Kw. Tł. nasyc.: 29,20 g, W: 271,0 g, cukry: 15,1 g, Bł: 31,3 g

23 kwietnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Pasta twarogowa 70 g mleko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo (razowe) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler, mleko
Bitka duszona 100 g gluten
Kasza pęczak 250 g
Warzywa gotowane 100 g
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Serek z koperkiem 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) 110 g gluten
Masło 10 g mleko
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2226 kcal, B: 106,3 g, T: 62,8 g, Kw. Tł. nasyc.: 27,18 g, W: 283,1 g, w tym cukry: 14,2 g, Bł: 31,6 g

24 kwietnia 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 50 g gluten, gorczyca, jajka, mleko (z laktozą), seler
Ser biały 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler,
Pulpet drobiowy duszony 100 g gluten, jajka
Ziemniaki 250 g
Sur z czerwonej kapusty 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 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2213 kcal, B: 93,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 279,6 g w tym cukry 14,9 g, Bł:32,4 g,

25 kwietnia 2025 (piątek)

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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 ml mleko

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Sur z kiszonej kap 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 30 g

KOLACJA

Kiełbasa żywiecka 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: 2252 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:293,9g w tym cukry14,2 g, Bł: 32,1g

26 kwietnia 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 100 g mleko

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,

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 gluten,jajka mleko

Kasza gryczana 250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

KOLACJA

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

Serek homogenizowany bez cukru 50g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2221 kcal, B: 104,7 g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 29,27 g, W:289,3 g w tym cukry 15,1g Bł: 32,6g

27 kwietnia 2025 (niedziela)**ŚNIADANIE**

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

Twarożek z rzodkiewką 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona 100 g gluten,

Ziemniaki 250

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

Sałatka z kurczaka70 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: 2221 kcal B:91,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 14,4 g, Bł:31,8 g