

Jadłospis dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.04.2025 – 04.05.2025

28 kwietnia 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Serek z koperkiem 50 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Szynka 30 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Chleb razowy 50 g gluten masło 10g,sałata 20g papryka 40g

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,
Udko gotowane 240 g gluten,
Ziemniaki 250 g
Sur z marchewki 100 g
Kompot z jabłek bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g mleko

KOLACJA

Polędwica sopočka 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: 2221 kcal B: 97,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 268,1 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,8 g

29 kwietnia 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kiełbasa krakowska 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Jajko
Pomidor 60 g
Sałata 10 g
Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g
Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler,mleko
Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka
Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 100 g
Jabłko gotowane 150 g
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 30 g

KOLACJA

Filet zapiekany 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Pasta twarogowa 70 g mleko
Pomidor 60 g
Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10
Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2208 kcal B: 94,7 g, T: 98,7 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,2 g BŁ: 31,3 g,

30 kwietnia 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Ser biały 50 g mleko
Pomidor 60 g
Sałata 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
Filet z kurczaka gotowany 100 g
Ziemniaki 250 g
Brokuł 100 g
Kompot wieloowocowy bez cukru 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: 2221 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,

1 maja 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

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Schab duszony w sosie własnym 140 g

gluten,jajka,mleko

Kasza gryczana 250 g

Sur z warzyw mieszanych 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 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,

2 maja 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

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa g

Kompot wieloowocowy bez cukru 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: 31,8g

3 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

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

Sałatka 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

KALORIE

E:2223 kcal, B:98,3 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g W:298,4 g w tym cukry 14,9g BŁ: 31,5g ,

4 maja 2025 (niedziela)**ŚNIADANIE**

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

Ser biały 50 g

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

Jogurt naturalny 100 g

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:281,3 g w tym cukry 15,1 g, BŁ:31,7 g