

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – **09.06.2025 – 15.06.2025**

9 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 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 selera 100 g

Kompot z jabłek bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

KOLACJA

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 kcal B: 102,4g, T: 80,4 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 268,1 g w tym cukry 14,1 g Bł: 31,8 g,

10 czerwca 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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

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: 102,4 g, T: 98,7 g, Kw.Tł.nas29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,2 g Bł: 31,3 g,

11 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z rzodkiewką 50 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

Koperkowa 300 ml **gluten, seler, mleko**

Filet w sosie potrawkowym 140 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2226 kcal, B: 110,7 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 287,1 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

12 czerwca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

Polędwica sopocka 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** 110g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Bitka duszona w sosie własnym 140 g

Kasza pęczak 250 g

Warzywa got 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

Łopatka z przyprawami 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: 2213 kcal, B: 90,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 281 g w tym cukry 14,9 g, Bł:32,4 g,

13 czerwca 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 100 ml **mleko**

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler

Ryba duszona 100 g **gluten,**
Ziemniaki 250
Sur z kiszonej kap 100 g
Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 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: 2264 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:293,9g w tym cukry14,2 g, Bł: 32,1g

14 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

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

Pieczeń rzymska w sosie własnym 140 **gluten,jajka mleko**

Ziemniaki250 g

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

Jogurt naturalny 100 g **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 ,

15 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Galaretko drobiowa 100 g gluten,gorczyca,seler

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

Szynka duszona w sosie własnym 140 g gluten,jajka

Kasza gryczana 250

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

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

Salatka z kurczaka 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: 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