

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – **16.06.2025 – 22.06.2025**

16 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 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

Brokułowa 300 ml gluten, seler,

Kurczak w jarzynach 250 g gluten,seler

Ryż brązowy 250 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Polędwica sopocka 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: 2221 kcal B: 97,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 271,3 g w tym cukry 15,6 g BŁ: 31,8 g,

17 czerwca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

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**

Gołąbki w sosie pomidorowa 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

KOLACJA

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

Ser biały 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.nasy 29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,2 g Bł: 31,3 g,

18 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 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

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

Udko z kurczaka duszone 240 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

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: 2226 kcal, B: 101,8 g, T: 72,4g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 271,2 g w tym cukry 14,2 g Bł: 31,6 g,

19 czerwca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g 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 10g ogórek kiszony 30g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,mleko

Schab pieczony w sosie własnym 140 g gluten,jajka,

Kasza jęczmienna 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

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: 102,3g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W:274,2 g w tym cukry 14,9 g, BŁ:31,6 g,

20 czerwca 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

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z kapusty kiszonej 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g mleko

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2231 kcal B: 101,6g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry14,8 g, BŁ: 31,8g

21 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g mleko

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet mielony duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Warzywa gotowane 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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:2223 kcal, B:98,3 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:278,6g w tym cukry 14,9g BŁ: 31,5g

22 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Ogonówka 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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Grysikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten

Ziemniaki 250g

Sur z kapusty pekińskiej 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

Ryba po grecku 100 g gluten,seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe,) glut

KALORIE

E: 241 kcal B:95,8 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:278,3 g w tym cukry 15,1 g, Bł:31,7 g