

Jadłospis 19.05.2025 – 25.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

19 maja 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Sałata 10 g

Pomidor 80 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml **gluten, seler,**

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

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

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: 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,

20 maja 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Filet zapiekany 60 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

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 ogórek kiszony 40g

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2210 kcal B: 98,9 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,1 g BŁ: 31,3 g,

21 maja 2025 (środa)

ŚNIADANIE

Szynka z piersi kurczaka 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

Jogurt naturalny 100 ml **mleko**

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 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**

Twarożek ze szczypiorem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2218 kcal, B: 110,7 g, T:87,2 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 287,2 g w tym cukry 14,2 g BŁ: 30,6 g,

22 maja 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Jogurt naturalny 100 g ,mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,

Filet duszony 100 g gluten

Ziemniaki 250 g

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

Woda/herbata 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

Makaronowa sałatka z szynką 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: 2213 kcal, B: 97,5g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 281 g w tym cukry 15,1 g, BŁ:32,4 g,

23 maja 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt 100 ml mleko

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250

Sur z kiszonej kap 100 g

Herbata/woda 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: 2216 kcal B: 102,9g, T:69,4g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:274,6g w tym cukry14,7 g, Bł: 32,1g

24 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler,por,

Pulpet drobiowy duszony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki250 g

Sur z selera100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

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

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

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe)

Herbata 250 ml

KALORIE

E:2212kcal, B: 104,7 g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 29,27 g, W:275,3 g w tym cukry 15,1g Bł: 31,3g ,

25 maja 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 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 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie własnym 120 g gluten,

Ziemniaki 250

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 20g papryka 40g

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: 2214 kcal B:97,2 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:286,1 g w tym cukry 14,4 g, Bł:31,8 g