

Jadłospis 26.05.2025 – 01.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

26 maja 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,

Filet z kurczaka gotowany 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Warzywa got 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Mandarynka 30 g

KOLACJA

Ogonówka 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: 2201 kcal B: 99,3 g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g W: 284,1 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,8 g,

27 maja 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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

Szynka duszona w sosie własnym 140 g gluten,jajka,mleko

Ziemniaki 250 g

Sur z buraczka 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 20g papryka 40g

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 70 g mleko

Pomidor 60 g

Jabłko gotowane 150 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2208 kcal B: 106,7g, T: 98,7 g, Kw.Tł.nasy28,1g, W: 271,0 g w tym cukry 15,2 g Bł: 31,3 g,

28 maja 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Twarożek z rzodkiewką 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

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Filet z kurczaka gotowany 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 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

Serek z koperkiem 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,

29 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

Grycikowa 300 ml gluten, seler

Gołąbki po cygańsku 120g gluten,jajka,

Ziemniaki 250 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 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

Galaretko drobiowa 100 g gluten,gorczyca, seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2204 kcal, B: 99,6 g T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W:274,2 g w tym cukry 14,9 g, BŁ:31,6 g,

30 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

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten,
Ziemniaki 250 g
Fasolka szparagowa 100 g
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

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

31 maja 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Ogonówka 50 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Sałatka z buraka i szynki 70 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
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
Sur z kapusty pekińskiej 100 g gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler
Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko 150 g

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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:2223 kcal, B:98,3 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:279,3g w tym cukry 14,9g Bł: 31,5g ,

1 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka gotowana 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

Koperkowa 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie własnym 140 g gluten

Kasza gryczana 250g

Sur z buraka 100 g

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,gorczyca,seler

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