

Jadłospis 23.06.2025 – 29.06.2025 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

23 czerwca 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler,

Filet z kurczaka gotowany 100 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko pieczone 150 g

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2226 kcal B: 99,3g, T: 79,7 g, Kw.Tł.nasy 26,52g, W: 278,2 g w tym cukry 15,6 g Bł: 31,3 g,

24 czerwca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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 g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler, mleko

Pulpet w sosie pomidorowym 100 g gluten, jajka

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

KOLACJA

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

Salatka z czerwoną fasolą 70 g gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2224 kcal B: 88,1 g, T: 89,2 g, Kw.Tł.nasy29,20g, W: 268,4 g w tym cukry 15,1 g Bł: 31,3 g,

25 czerwca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo(razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko 150 g

OBIAD

Brokułowa 300 ml gluten, seler, mleko

Kurczak w jarzynach 250 g gluten, seler

Ryż brązowy 250

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml mleko

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 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: 2214 kcal, B:103,8 g, T:62,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 294,1 g w tym cukry 14,2 g Bł: 30,6 g,

26 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Ryżanka 300 ml gluten, seler,

Pieczeń rzymska w sosie 140 g gluten,jajka

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraczka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

Polędwica miodowa 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: 91,7g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 275,6 g w tym cukry 14,9 g, Bł:31,2 g,

27 czerwca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

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

Jajko

Ogórek zielony 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 pomidor 30g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,mleko

Ryba duszona 100 g gluten

Ziemniaki 250

Warzywa gotowane 100 g

Kompot wieloowocowy 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

KOLACJA

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

Jogurt naturalny 100 g

Pomidor 60 g mleko

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2244 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:273,8 g w tym cukry14,2 g, Bł: 32,1g

26 czerwca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopatka z przyprawami 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 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Krupnik 300 ml gluten, seler,por,

Pulpet gotowany 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Sok pomidorowy 200 ml

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:2237 kcal, B: 104,7 g, T: 99 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:274,3 g w tym cukry 14,9g Bł: 31,3g ,

29 czerwca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 **mleko**

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**

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

Ziemniaki 250

Mizeria 100 g **mleko**

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Polędwica 30 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Chleb razowy 50 g **gluten** masło 10g,sałata 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

Poledwica 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 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2262 kcal B:93,1g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:287,7 g w tym cukry 14,2 g, Bł:31,3 g