

Jadłospis dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – 21.07.2025 – 27.07.2025

21 lipca 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,

Kurczak w jarzynach 250 g gluten,seler,por

Ryż brązowy 250 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,

22 lipca 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 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 gotowany 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

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

Kompot wieloowocowy bez cukru 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: 99,7g, T: 89,2 g, Kw.Tł.nasy 29,20g, W: 268,4 g w tym cukry 15,1 g Bł: 31,3 g,

23 lipca 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Pasta twarogowa 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Ser żółty 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**

Kotleciki drobiowe z papryką i natką 100 g **gluten, jajka**

Ziemniaki 250 g

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

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Pomarańcza 100 g

KOLACJA

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

Salatka z tuńczykiem 70 g **gluten, gorczyca, jajka, mleko(z laktozą), seler**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2221 kcal, B: 98,7 g, T: 79,8 g, Kw.Tł.nasy 27,18g, W: 284,1 g w tym cukry 14,7 g Bł: 31,6 g,

24 lipca 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany bez cukru 50 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 ml mleko

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler

Bitka duszona w sosie 140 g gluten,

Kasza gryczana 250 g

Sur z buraczka 100 g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Salata 20 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2204 kcal, B: 103,1g, T79,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W: 279,6g w tym cukry 14,9 g, BŁ:30,6 g

25 lipca 2025 (piątek)

ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 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

Pomarańcza 100 g

OBIAD

Jarzynowa 300 ml gluten, seler,mleko

Kotlet rybny 100 g gluten,jajko

Ziemniaki 250

Sur z kapusty kiszzonej 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

Polędwica sopocka 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: 2228 kcal B: 102,9g, T:83g , Kw.Tł.nasy 29,1, W:289,2g w tym cukry14,7 g, Bł: 32,1g

26 lipca 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Łopátka z przyprawami 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

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Ryżowa 300 ml gluten, seler,por,

Pulpet gotowany 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

Sok pomidorowy 200 ml

KOLACJA

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

Pasta twarogowa 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:292 g w tym cukry 14,9g Bł: 32,4g ,

27 lipca 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko gotowane 150 g

OBIAD

Grysikowa 300 ml **gluten, seler**

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

Ziemniaki 250 g

Sur z marchewki 100 g

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

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

Twarożek 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2239 kcal B:101,7 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:274,2 g w tym cukry 14,2 g, Bł:30,1 g