

Jadłospis dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – 15.09.2025 – 21.09.2025

15 września 2025 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

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

Galaretką drobiową 100 g gluten,gorczyca,seler

Papryka 80 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 100 g mleko

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml gluten, seler,mleko

Szab pieczony w sosie własnym 140 g gluten,

Ziemniaki 250 g

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko gotowane 150 g

KOLACJA

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

Jajko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2222 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,

16 września 2025 (wtorek)

ŚNIADANIE

Filet zapiekany 50 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

Jarzynowa 300 ml gluten, seler, mleko

Filet z kurczaka duszony 100 g

Ziemniaki 250 g

Sur z warzyw mieszanych 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

KOLACJA

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

Twarożek ze szczypiorem 50 g mleko

Pieczywo (razowe) gluten 110 masło mleko 10

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2210 kcal B: 91,7 g, T: 91,4 g, Kw.Tł.nasy 29,20g, W: 271,0 g w tym cukry 15,1 g BŁ: 31,3 g

17 września 2025 (środa)

ŚNIADANIE

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

Ser biały 50 g mleko

Papryka 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (razowe,) gluten 110 masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Śliwka 80 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler, mleko

Pieczeń rzymska w sosie 140 g gluten, jajka

Kasza gryczana 250 g

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

Herbata/woda 250 ml

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 100 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 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: 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,

18 września 2025 (czwartek)

ŚNIADANIE

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

Twarożek 50 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

Koperkowa 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 10g ogórek kiszony 30g

KOLACJA

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

Serek z koperkiem 50 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (razowe) gluten 110 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2204 kcal, B: 102,1g, T:81,8 g, Kw.Tł.nasy 31,2 g, W:274,2 g w tym cukry 14,9 g, Bł:31,6 g,

19 września 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

Sok pomidorowy 200 ml

OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Ryba duszona 100 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Fasolka szparagowa g

Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml

PODWIECZOREK

Jabłko pieczone 150 g

KOLACJA

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

Jogurt naturalny 100 g **mleko**

Pomidor 60 g **mleko**

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2234 kcal B: 101,6g, T:80,8 g , Kw.Tł.nasy 30,22, W:283,9g w tym cukry14,8 g, Bł: 31,8g

20 września 2025 (sobota)

ŚNIADANIE

Szynka wiejska 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) **gluten** 110 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt naturalny 150 g **mleko**

OBIAD

Ryżowa 300 ml **gluten, seler,por,**

Bitka duszona w sosie własnym 140 g **gluten,**

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

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:2223 kcal, B:98,3 g, T: 90,4 g, Kw.Tł.nasy 24,27 g, W:279,2 g w tym cukry 14,9g Bł: 31,5g ,

21 września 2025 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Ser homogenizowany bez cukru 50 g **mleko**

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

Grysikowa 300 ml gluten, seler

Kotlet mielony 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250g

Sur z czerwonej kapusty 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,gorczyca,seler

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml

KALORIE

E: 2241 kcal B:101,2 g, T:85,3 g , Kw.Tł.nasy 28,60 g, W:281,3 g w tym cukry 15,1 g, Bł:31,0 g