

|                                      | Dieta podstawowa   | Dieta łatwostrawna  | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  |
|--------------------------------------|--|---|--|
| <b>Śniadanie</b>                     | kasza kukurydziana na mleku 300ml<br>(kasza kukurydziana, <b>mleko</b> )<br><br>pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g<br>( <b>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> )<br>ogórek zielony z koperkiem 50g<br>(zielony ogórek, koperek)<br><br>Herbata czarna 200ml   | kasza kukurydziana na mleku 300ml<br>(kasza kukurydziana, <b>mleko</b> )<br><br>pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>pasta z białek jaj z koperkiem 100g<br>( <b>białko jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> )<br>miks sałat z kietkami 20g<br>miód 1 szt - 25g<br><br>Herbata czarna 200ml  | kasza kukurydziana na mleku 300ml<br>(kasza kukurydziana, <b>mleko</b> )<br>pieczywo pełnoziarniste 100g<br>( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g<br>( <b>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> )<br>ogórek zielony z koperkiem 50g<br>(zielony ogórek, koperek)<br><br>Herbata czarna bez cukru 200ml  |
| <b>II śniadanie</b>                  |  |   | sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)  |
| <b>Obiad</b>                         | zupa ryżowa na kurczaku 400 ml<br>(wywar drobiowo - jarzynowy, ryż biały, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek)<br><br>ryba panierowana pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (filet z <b>dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g<br>(ziemniaki, koperek)<br><br>surówka z kiszanej kapusty 120g<br>(kapusta kiszona, jabłko, marchew, cukier, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula) | zupa ryżowa na kurczaku 400 ml<br>(wywar drobiowo - jarzynowy, ryż biały, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek)<br><br>ryba pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (filet z <b>dorsza - ryba</b> , olej rzepakowy, przyprawy)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g<br>(ziemniaki, koperek)<br><br>szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b> ) | zupa ryżowa na kurczaku 400 ml<br>(wywar drobiowo - jarzynowy, ryż biały, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek)<br><br>ryba pieczona w piecu konwekcyjnym 100g (filet z dorsza - ryba, olej rzepakowy, przyprawy)<br>ziemniaki z wody z koperkiem 200g<br>(ziemniaki, koperek)<br><br>surówka z kiszanej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula) |
| <b>Podwieczorek</b>                  | jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )  | jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )   | jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )  |
| <b>Kolacja</b>                       | pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>twarożek ziołowy 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , zioła)<br>pomidor 50g<br>sałata 10g<br><br>Herbata czarna 200ml   | pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>twarożek ziołowy 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , zioła)<br>pomidor 50g<br>sałata 10g<br><br>Herbata czarna 200ml   | pieczywo pełnoziarniste 100g<br>( <b>gluten</b> )<br>masło 15g ( <b>mleko</b> )<br>twarożek ziołowy 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , zioła)<br>pomidor 50g<br>sałata 10g<br><br>Herbata czarna bez cukru 200ml  |
| <b>Energia [kcal]</b>                | 2491   | 2490  | 2490   |
| <b>Białka [g]</b>                    | 83   | 77  | 90   |
| <b>Tłuszcze [g]</b>                  | 75   | 70  | 74   |
| <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>  | 371  | 388   | 366  |
| <b>Błonnik [g]</b>                   | 42   | 22  | 44   |
| <b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b> | 17   | 12  | 16   |
| <b>Sól [g]</b>                       | 12   | 7   | 11   |

\* zgodnie z zapotrzebowaniem i ustaleniami jesteśmy w stanie przygotować menu wraz z jadłospisem na wszystkie rodzaje diet (diety z ograniczeniami poszczególnych składników, diety eliminacyjne, diety z wykczeniami, diety o zmienionej konsystencji itp.)

\*\* na życzenie klienta możemy dostosować jadłospis zgodnie z wymogami jednostki (np.: zupy mleczne)