

Poniedziałek 26.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <b>owsiane - gluten, mleko</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser żółty 40g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt papryka czerwona 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <b>owsiane - gluten, mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersi kurczaka 50g ser biały krajanka 30g ( <b>mleko</b> ) sałata 10g Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <b>owsiane - gluten, mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser żółty 40g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g sałata 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			serek wiejski 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</b>	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki) kotlet schabowy panierowany pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (schab wieprzowy, <b>bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z marchewki i jabłka z chrzanem 120g (marchew, jabłko, chrzan tarty, oliwa, przyprawy)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki) schab duszony w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka <b>pszenna - gluten</b> )	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, przecier pomidorowy, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki) schab duszony w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z marchewki i jabłka z chrzanem 120g (marchew, jabłko, chrzan tarty, oliwa, przyprawy)
<b>Podwieczorek</b>	jabłko 1szt	jabłko pieczone z cynamonem i miodem 200g (jabłko, miód, cynamon)	jabłko 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica drobiowa 70g rzodkiewki 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica drobiowa 70g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica drobiowa 70g rzodkiewki 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2531	2482	2475
<b>Białka [g]</b>	90	87	93
<b>Tłuszcze [g]</b>	71	66	71
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	383	385	366
<b>Błonnik [g]</b>	41	16	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	22	18	21
<b>Sól [g]</b>	10	8	11

Wtorek 27.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<p>płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , <b>mleko</b>)</p> <p>pieczywo mieszane 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>)</p> <p>twarożek ze szczypiorkiem 100g (<b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b>, szczypiorek)</p> <p>pomidor 50g mandarynka 1szt</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , <b>mleko</b>)</p> <p>pieczywo jasne 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>)</p> <p>twarożek z koperkiem 100g (<b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b>, koperek)</p> <p>pomidor 50g dżem owocowy 30g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , <b>mleko</b>)</p> <p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>)</p> <p>twarożek ze szczypiorkiem 100g (<b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b>, szczypiorek)</p> <p>pomidor 50g mandarynka 1szt</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
<b>II śniadanie</b>			kanapka z szynką 1szt (chleb <b>graham - gluten, masło - mleko</b> , polędwica sopocka)
<b>Obiad</b>	<p>zalewajka z ziemniakami 400ml (ziemniaki, <b>barszcz biały - gluten, mleko</b>, koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna)</p> <p>kasza jęczmienna 200g (<b>gluten</b>)</p> <p>gulasz wieprzowy z warzywami 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, mąka <b>pszenna - gluten</b>, olej rzepakowy)</p> <p>buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b>, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zalewajka z ziemniakami 400ml (ziemniaki, <b>barszcz biały - gluten, mleko</b>, koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna)</p> <p>kasza jęczmienna 200g (<b>gluten</b>)</p> <p>gulasz wieprzowy z warzywami 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, mąka <b>pszenna - gluten</b>, olej rzepakowy)</p> <p>buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b>, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zalewajka z ziemniakami 400ml (ziemniaki, <b>barszcz biały - gluten, mleko</b>, koperek, wywar jarzynowy, włoszczyzna)</p> <p>kasza jęczmienna 200g (<b>gluten</b>)</p> <p>gulasz wieprzowy z warzywami 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, mąka <b>pszenna - gluten</b>, olej rzepakowy)</p> <p>sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy)</p>
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Kolacja</b>	<p>pieczywo mieszane 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>) polędwica sopocka 50g ser żółty 20g (<b>mleko</b>) ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>) polędwica sopocka 60g sałata</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>) polędwica sopocka 50g ser żółty 20g (<b>mleko</b>) ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
<b>Energia [kcal]</b>	2496	2482	2451
<b>Białka [g]</b>	89	70	91
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	70	71
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	373	393	362
<b>Błonnik [g]</b>	36	20	39
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	16	14	17
<b>Sól [g]</b>	13	7	13

Środa 28.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>manna - gluten, mleko</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 60g krakowska 30g ogórek kiszony 50g sałata Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>manna - gluten, mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 60g krakowska 30g pomidor 50g sałata Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza <b>manna - gluten, mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 60g krakowska 30g ogórek kiszony 50g sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sok pomidorowy 1szt
<b>Obiad</b>	kapuśniak z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, kiełbasa zwyczajna, mąka <b>pszenna - gluten</b> , przyprawy) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , przecier pomidorowy) ryż biały 200g (ryż biały)  surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, natka pietruszki, <b>seler</b> , pietruszka, <b>mleko</b> , mąka <b>pszenna - gluten</b> , przyprawy) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , przecier pomidorowy) ryż biały 200g (ryż biały)  brokuł gotowany 120g (brokuł)	kapuśniak z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, kiełbasa zwyczajna, mąka <b>pszenna - gluten</b> , przyprawy) klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z udek z kurczaka, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , przecier pomidorowy) ryż brązowy 200g (ryż brązowy)  surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)
<b>Podwieczorek</b>	banan 1szt	banan 1szt	pomarańcza 0,5szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z indyka 50g  sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , groszek zielony, <b>jaja</b> , majonez - <b>jaja</b> , ogórek kiszony, jabłko, <b>musztarda - gorczyca</b> , por)  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z indyka 50g  sałatka jarzynowa lekka 80g (ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , białko <b>jaja</b> , jogurt naturalny - <b>mleko</b> , jabłko)  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z indyka 50g  sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , groszek zielony, <b>jaja</b> , majonez - <b>jaja</b> , ogórek kiszony, jabłko, <b>musztarda - gorczyca</b> , por)  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2488	2420	2497
<b>Białka [g]</b>	84	75	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	68	81
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	376	377	352
<b>Błonnik [g]</b>	38	12	41
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	19	17	19
<b>Sól [g]</b>	12	9	12

Czwartek 29.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) chałka 100g ( <b>gluten, mleko</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  serek homogenizowany 60g ( <b>mleko</b> ) dżem owocowy 30g jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) chałka 100g ( <b>gluten, mleko</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  serek homogenizowany 60g ( <b>mleko</b> ) dżem owocowy 30g jabłko parzone 1szt Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) bułka graham 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  ser żółty 40g ( <b>mleko</b> ) indyk maślan 20g rzodkiewka 50g, jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			kanapka ze schabem 1szt (chleb <b>graham - gluten, masło - mleko</b> , schab pieczony, sałata)
<b>Obiad</b>	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ogórki kiszzone, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <b>seler, mąka pszenna - gluten</b> ) makaron 200g ( <b>gluten, jaja</b> )	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, brokuł, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka <b>pszenna - gluten</b> ) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <b>seler, mąka pszenna - gluten</b> ) makaron 200g ( <b>gluten, jaja</b> )	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ogórki kiszzone, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <b>seler, mąka pszenna - gluten</b> ) makaron 200g ( <b>gluten, jaja</b> )
<b>Podwieczorek</b>	sok w kartoniku 1szt	sok w kartoniku 1szt	sok pomidorowy 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g  sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2501	2447	2399
<b>Białka [g]</b>	86	74	89
<b>Tłuszcze [g]</b>	69	63	67
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	384	396	360
<b>Błonnik [g]</b>	38	18	43
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	19	10	17
<b>Sól [g]</b>	12	9	11

Piątek 01.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g ( <b>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> ) ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperek) Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasta z białek jaj z koperkiem 100g ( <b>białko jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> ) miks sałat (lodowa i masłowa) 20g miód 1 szt - 25g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g ( <b>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> ) ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperek) Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)
Obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) ryba panierowana pieczona 100g (filet z <b>dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, cukier, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) ryba pieczona 100g (filet z <b>dorsza - ryba</b> , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b> )	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) ryba pieczona 100g (filet z dorsza - ryba, olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)
Podwieczorek	kiwi 1szt	jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )	kiwi 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) twarożek ziołowy 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , zioła) pomidor 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) twarożek ziołowy 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , zioła) pomidor 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) twarożek ziołowy 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , zioła) pomidor 50g sałata 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2532	2495	2497
Białka [g]	82	77	90
Tłuszcze [g]	76	71	73
Węglowodany przyswajalne [g]	380	387	370
Błonnik [g]	42	22	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17	12	16
Sól [g]	12	7	11

Sobota 02.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	makaron na mleku 300ml (makaron <b>pszenny - gluten, mleko</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pierś z kurczaka 50g serek topiony 30g ( <b>mleko, gluten</b> ) papryka czerwona 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pierś z kurczaka 50g połędwica sopocka 30g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pierś z kurczaka 50g serek topiony 30g ( <b>mleko, gluten</b> ) papryka czerwona 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
<b>Obiad</b>	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) szynka duszona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki) szynka duszona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) szynka duszona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)
<b>Podwieczorek</b>	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa 30g ser żółty 40g ( <b>mleko</b> ) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa 50g pomidor 50g marmolada owocowa 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa 30g ser żółty 40g ( <b>mleko</b> ) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2515	2464	2499
<b>Białka [g]</b>	87	73	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	71	68	71
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	382	390	375
<b>Błonnik [g]</b>	41	23	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	15	11	14
<b>Sól [g]</b>	11	6	11

Niedziela 03.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) polędwica sopocka 70g ( <u>soja</u> ) pomarańcza 1/2szt pomidor 50g liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml ( <u>kawa zbożowa - gluten, mleko</u> )	pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) polędwica sopocka 50g ( <u>soja</u> ) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml ( <u>kawa zbożowa - gluten, mleko</u> )	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) polędwica sopocka 70g ( <u>soja</u> ) pomarańcza 1/2szt pomidor 50g liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml ( <u>kawa zbożowa - gluten, mleko</u> )
<b>II śniadanie</b>			Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <u>mleko</u> )
<b>Obiad</b>	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler, marchew, seler, pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja, natka pietruszki, por, cebula, czosnek)  udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z selera z orzechami włoskimi 120g (seler konserwowy, majonez, orzechy włoskie, cytryna, cukier)	lekki rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler, marchew, seler, pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja, natka pietruszki)  udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 200/100g (udko z kurczaka, natka pietruszki, pietruszka, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - seler, marchew, seler, pietruszka, makaron pszenny - gluten, jaja, natka pietruszki, por, cebula, czosnek)  udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  surówka z selera z orzechami włoskimi 120g (seler konserwowy, majonez, orzechy włoskie, cytryna)
<b>Podwieczorek</b>	ciastodrożdżowe 100g (mąka <u>pszenna - gluten, jaja, mleko</u> , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	ciastodrożdżowe 100g (mąka <u>pszenna - gluten, jaja, mleko</u> , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	sałatka z jajka i brokuła 150g ( <u>jaja</u> , brokuł, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , koperek, papryka czerwona)
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> )  pasta rybna z koperkiem 120g (filet z ryby, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek, cytryna)  papryka konserwowa 50g ( <u>gorczyca</u> ) rzodkiewka 30g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> )  pasta rybna z koperkiem 120g (filet z ryby, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek, cytryna)  rukola 15g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> )  pasta rybna z koperkiem 120g (filet z ryby, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek, cytryna)  papryka konserwowa 50g ( <u>gorczyca</u> ) rzodkiewka 30g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2503	2443	2448
<b>Białka [g]</b>	89	76	94
<b>Tłuszcze [g]</b>	71	67	68
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	377	384	365
<b>Błonnik [g]</b>	38	18	45
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	18	12	18
<b>Sól [g]</b>	12	7	12