

Poniedziałek 10.06.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser żółty 30g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersi kurczaka 40g papryka czerwona 50g Jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ogonówka 60g sałata lodowa 20g jabłko parzone Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser żółty 30g ( <b>mleko</b> ) ogonówka 40g papryka czerwona 50g jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			serek wiejski 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</b>	zupa fasolkowo - kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kalafior, fasolka szparagowa, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) Kurczak w sosie szpinakowym 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojony w kostkę, szpinak, <b>mleko, serek topiony - mleko, gluten</b> , czosnek, przyprawa gyros, cebula, papryka suszona) makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>gluten, jaja</b> )	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka <b>pszenna - gluten</b> ) Kurczak w sosie szpinakowym lekkim 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojony w kostkę, szpinak, <b>mleko</b> , przyprawy, mąka <b>pszenna - gluten</b> ) makaron pszenny 200g ( <b>gluten, jaja</b> )	zupa fasolkowo - kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kalafior, fasolka szparagowa, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) Kurczak w sosie szpinakowym 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojony w kostkę, szpinak, <b>mleko, serek topiony - mleko, gluten</b> , czosnek, przyprawa gyros, cebula, papryka suszona) makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>gluten, jaja</b> )
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy 1szt ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 1szt ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalne 1szt ( <b>mleko</b> )
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica sopocka 60g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica sopocka 60g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica sopocka 60g pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2526	2476	2463
<b>Białka [g]</b>	91	79	95
<b>Tłuszcze [g]</b>	70	64	71
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	383	396	361
<b>Błonnik [g]</b>	41	16	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	22	18	21
<b>Sól [g]</b>	10	8	11

Wtorek 11.06.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>)</p> <p>pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>twarożek ze szczypiorkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u>)</p> <p>sałatka z rzodkiewki i ogórka 50g sałata</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>)</p> <p>pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>twarożek z koperkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek</u>)</p> <p>pomidor 50g sałata</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki <u>owsiane - gluten, mleko</u>)</p> <p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>twarożek ze szczypiorkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u>)</p> <p>sałatka z rzodkiewki i ogórka 50g sałata</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
<b>II śniadanie</b>			kanapka z szynką 1szt (chleb <u>graham - gluten, masło - mleko</u> , polędwica sopocka)
<b>Obiad</b>	<p>zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, <u>jogurt naturalny - mleko</u>, marchew, <u>seler</u>, pietruszka, makaron świderki - <u>gluten, jaja</u>, natka pietruszki)</p> <p>gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120/100g (mieso wieprzowe, ryż biały, kapusta, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <u>pszenna - gluten</u>, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u>, marchew, <u>seler</u>, pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka <u>pszenna - gluten</u>)</p> <p>pulpeciki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym 100/100g (mieso wieprzowe, ryż, przecier pomidorowy, koperek, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <u>pszenna - gluten</u>, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, <u>jogurt naturalny - mleko</u>, marchew, <u>seler</u>, pietruszka, makaron świderki - <u>gluten, jaja</u>, natka pietruszki)</p> <p>gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120/100g (mieso wieprzowe, ryż biały, kapusta, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy)</p>
<b>Podwieczorek</b>	sok owocowy w kartonie 1szt	sok owocowy w kartonie 1szt	sok owocowy w kartonie 1szt
<b>Kolacja</b>	<p>pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) schab pieczony 60g dżem owocowy 20g ogórek małosolny 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) schab pieczony 60g sałata dżem owocowy 20g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>) schab pieczony 60g jajko gotowane 1szt (<u>jaja</u>) ogórek małosolny 50g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
<b>Energia [kcal]</b>	2488	2474	2438
<b>Białka [g]</b>	88	69	91
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	70	70
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	372	392	361
<b>Błonnik [g]</b>	36	20	39
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	16	14	17
<b>Sól [g]</b>	13	7	13

Środa 12.06.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	kasza manna na mleku 300ml (kasza <u>manna - gluten, mleko</u> ) pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) pasta z jaj 80g ( <u>jaja, jogurt naturalny - mleko</u> , koperek) polędwica z indyka 30g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza <u>manna - gluten, mleko</u> ) pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) pasta z jaj 80g ( <u>jaja, jogurt naturalny - mleko</u> , koperek) polędwica z indyka 30g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza <u>manna - gluten, mleko</u> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) pasta z jaj 80g ( <u>jaja, jogurt naturalny - mleko</u> , koperek) polędwica z indyka 30g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sok pomidorowy 1szt
<b>Obiad</b>	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek) kotlet schabowy panierowany (schab wieprzowy, <u>jaja, bułka tarta - gluten</u> , mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałata z jogurtem 120g (sałata, <u>jogurt naturalny - mleko</u> )	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek) schab duszony w sosie potrawkowym 100/100g (schab wieprzowy, marchew, pietruszka, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałata z jogurtem 120g (sałata, <u>jogurt naturalny - mleko</u> )	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, koperek) schab duszony w sosie potrawkowym 100/100g (schab wieprzowy, marchew, pietruszka, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałata z jogurtem 120g (sałata, <u>jogurt naturalny - mleko</u> )
<b>Podwieczorek</b>	serek wiejski 1szt ( <u>mleko</u> )	serek wiejski 1szt ( <u>mleko</u> )	serek wiejski 1szt ( <u>mleko</u> )
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) pasztet pieczony 100g pomidor 50g jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g jabłko 1szt 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 13.06.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	makaron na mleku 300ml (makaron <u>pszenny - gluten, mleko</u> ) chałka 100g ( <u>gluten, mleko</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) serek homogenizowany 60g ( <u>mleko</u> ) dżem owocowy 30g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) chałka 100g ( <u>gluten, mleko</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) serek homogenizowany 60g ( <u>mleko</u> ) dżem owocowy 30g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) bułka graham 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) ser żółty 40g ( <u>mleko</u> ) indyk maślany 20g rzodkiewka 50g, mandarynka 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II Śniadanie</b>			kanapka ze schabem 1szt (chleb <u>graham - gluten, masło - mleko</u> , schab pieczony, sałata)
<b>Obiad</b>	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, mąka <u>pszenna - gluten, mleko</u> , natka pietruszki)  pieczeń wieprzowo - drobiowa w sosie własnym 100/100g (szynka wieprzowa, mięso z podudzia kurczaka, <u>jaja</u> , cebula, <u>kasza manna - gluten, mąka pszenna - gluten</u> , natka pietruszki, przyprawy) kasza jęczmienna 200g ( <u>gluten</u> )  surówka wielowarzywna 120g (kapusta biała, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, jabłko, por, koperek, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , olej rzepakowy)	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, mąka <u>pszenna - gluten, mleko</u> , natka pietruszki)  pieczeń wieprzowo - drobiowa w sosie własnym 100/100g (szynka wieprzowa, mięso z podudzia kurczaka, <u>jaja</u> , cebula, <u>kasza manna - gluten, mąka pszenna - gluten</u> , natka pietruszki, przyprawy) kasza jęczmienna 200g ( <u>gluten</u> )  marchewka gotowana 120g (marchew, mąka <u>pszenna - gluten</u> )	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, mąka <u>pszenna - gluten, mleko</u> , natka pietruszki)  pieczeń wieprzowo - drobiowa w sosie własnym 100/100g (szynka wieprzowa, mięso z podudzia kurczaka, <u>jaja</u> , cebula, <u>kasza manna - gluten, mąka pszenna - gluten</u> , natka pietruszki, przyprawy) kasza jęczmienna 200g ( <u>gluten</u> )  surówka wielowarzywna 120g (kapusta biała, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, jabłko, por, koperek, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , olej rzepakowy)
<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> ) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g sałata lodowa 10g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g  sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) 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 14.06.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <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>rzodkiewka 50g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <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 sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <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>rzodkiewka 50g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
<b>II śniadanie</b>			sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)
<b>Obiad</b>	<p>zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron <b>pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko</b>, włoszczyzna - <b>seler</b>, przyprawy)</p> <p>pierogi z serem 350g (<b>gluten, jaja, mleko</b>)</p> <p>cynamonowy jogurt 100g (<b>jogurt naturalny - mleko</b>, cynamon, cukier, cytryna)</p>	<p>zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron <b>pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko</b>, włoszczyzna - <b>seler</b>, przyprawy)</p> <p>ziołowe filety rybne pieczone w piecu konwekcyjnym 100g (filet z <b>dorsza - ryba</b>, olej rzepakowy, zioła)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>warzywa w sosie greckim 120g (marchew, pietruszka, <b>seler</b>, passata pomidorowa)</p>	<p>zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron <b>pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko</b>, włoszczyzna - <b>seler</b>, przyprawy)</p> <p>ziołowe filety rybne pieczone w piecu konwekcyjnym 100g (filet z <b>dorsza - ryba</b>, olej rzepakowy, zioła)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>surówka z kiszzonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)</p>
<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>	<p>pieczywo mieszane 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>) krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>) krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>) krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
<b>Energia [kcal]</b>	2522	2490	2468
<b>Białka [g]</b>	79	77	89
<b>Tłuszcze [g]</b>	74	70	72
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	385	388	366
<b>Błonnik [g]</b>	40	22	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	18	12	16
<b>Sól [g]</b>	12	7	11

Sobota 15.06.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>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 sałata Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pierś z kurczaka 50g polędwica sopocka 30g sałata z pomidorem 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) 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 sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
<b>Obiad</b>	krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (wywar jarzynowy, kasza <b>jęczmienna gluten</b> , włoszczyzna - <b>seler</b> , natka pietruszki) kotlet mielony 100g (mięso z szynki, <b>jaja</b> , cebula, bułka <b>tarta - gluten</b> , cebula, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, ogórek zielony, oliwa z oliwek, cytryna, koperek)	krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (wywar jarzynowy, kasza <b>jęczmienna gluten</b> , włoszczyzna - <b>seler</b> , natka pietruszki) klopsiki w sosie koperkowym 100/100g (mieso wieprzowe, koperek, <b>jaja</b> , mąka pszenna - gluten, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) brokuł gotowany 120g	krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (wywar jarzynowy, kasza <b>jęczmienna gluten</b> , włoszczyzna - <b>seler</b> , natka pietruszki) kotlet mielony 100g (mięso z szynki, <b>jaja</b> , cebula, bułka <b>tarta - gluten</b> , cebula, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, ogórek zielony, oliwa z oliwek, cytryna, koperek)
<b>Podwieczorek</b>	banan 1szt	banan 1 szt	banan 1 szt
<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>	2493	2463	2465
<b>Białka [g]</b>	87	72	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	69	67	69
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	381	393	371
<b>Błonnik [g]</b>	41	23	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	15	11	14
<b>Sól [g]</b>	11	6	11

Niedziela 16.06.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połudwica sopocka 50g ( <b>soja</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połudwica sopocka 50g ( <b>soja</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połudwica sopocka 50g ( <b>soja</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g liść sałaty 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )
<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 czerwonej kapusty 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, jabłko, marchew, przyprawy)	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 <b>pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, zioła)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  marchewka gotowana 120g (marchew, mąka <b>pszenna - gluten</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 czerwonej kapusty 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, jabłko, marchew, przyprawy)
<b>Podwieczorek</b>	serek wiejski 1szt ( <b>mleko</b> )	serek wiejski 1szt ( <b>mleko</b> )	serek wiejski 1szt ( <b>mleko</b> )
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  pasta z twarogu i tuńczyka 120g ( <b>tuńczyk w sosie własnym - ryba, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , koperek, cytryna)  papryka konserwowa 50g ( <b>gorczyca</b> ) rzodkiewka 30g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  pasta z twarogu i tuńczyka 120g ( <b>tuńczyk w sosie własnym - ryba, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , koperek, cytryna)  rukola 15g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  pasta z twarogu i tuńczyka 120g ( <b>tuńczyk w sosie własnym - ryba, twaróg półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , koperek, cytryna)  papryka konserwowa 50g ( <b>gorczyca</b> ) 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