

Poniedziałek 22.07.2024

	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 50g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g sałata lodowa 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 sałata lodowa 20g  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 50g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g sałata lodowa Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			serek wiejski 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</b>	zupa z białej kapusty z ziemniakami i koperkiem 400ml (wywar jarzynowy, biała kapusta, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki, <b>mąka pszenna - gluten</b> )  wieprzowina po meksykańsku 250g (mięso z łopatki wieprzowej, cebula, przecier pomidorowy, passata pomidorowa, kukurydza, mąka <b>pszenna - gluten</b> , fasolka szparagowa, olej rzepakowy) ryż curry 200g (ryż biały, przyprawa curry)  ogórek kiszony 120g	zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, <b>mąka pszenna - gluten</b> )  gulasz wieprzowy lekki 250g (mięso z łopatki wieprzowej, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ryż biały 200g  brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	zupa z białej kapusty z ziemniakami i koperkiem 400ml (wywar jarzynowy, biała kapusta, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki, <b>mąka pszenna - gluten</b> )  wieprzowina po meksykańsku 250g (mięso z łopatki wieprzowej, cebula, przecier pomidorowy, passata pomidorowa, kukurydza, mąka <b>pszenna - gluten</b> , fasolka szparagowa, olej rzepakowy) ryż curry 200g (ryż biały, przyprawa curry)  ogórek kiszony 120g
<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> ) pieczony indyk 60g rzodkiewki 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pieczony indyk 60g dżem owocowy 1szt - 25g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pieczony indyk 60g rzodkiewki 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2530	2475	2507
<b>Białka [g]</b>	92	81	97
<b>Tłuszcze [g]</b>	70	63	71
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	383	396	370
<b>Błonnik [g]</b>	41	16	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	22	18	21
<b>Sól [g]</b>	10	8	11

Wtorek 23.07.2024

	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> )  twarożek ze szczypiorkiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> ) pomidor 50g dżem owocowy 1szt  Herbata czarna 200ml	Ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> )  pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  twarożek z koperkiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek</b> ) pomidor 50g dżem owocowy 1szt  Herbata czarna 200ml	Ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> )  pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  twarożek ze szczypiorkiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> ) pomidor 50g brzoskwinia 1szt  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			kanapka z szynką 1szt (chleb <b>graham - gluten, masło - mleko</b> , polędwica sopocka)
<b>Obiad</b>	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki)  filet z kurczaka opiekany w ziołach 100 (pierś z kurczaka, zioła, olej rzepakowy)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, <b>masło - mleko</b> )	zupa jarzynowa 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> )  filet z kurczaka w sosie potrawkowym 100/100g (pierś z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koperek, natka pietruszki)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  marchewka gotowana 120g (marchew, mąka <b>pszenna - gluten</b> )	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki)  filet z kurczaka opiekany w ziołach 100 (pierś z kurczaka, zioła, olej rzepakowy)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, <b>masło - mleko</b> )
<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>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica sopocka 50g jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) ogórek małosolny 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica sopocka 70g sałata  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica sopocka 50g jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) ogórek małosolny 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2511	2474	2490
<b>Białka [g]</b>	87	69	91
<b>Tłuszcze [g]</b>	75	70	74
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	372	392	365
<b>Błonnik [g]</b>	36	20	39
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	16	14	17
<b>Sól [g]</b>	13	7	13

Środa 24.07.2024

	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> ) ser biały krajanka 30g ( <b>mleko</b> ) polędwica z indyka 40g ogórek zielony 50g mix sałat 10g 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> ) ser biały krajanka 30g ( <b>mleko</b> ) polędwica z indyka 40g mix sałat 10g 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> ) ser biały krajanka 30g ( <b>mleko</b> ) polędwica z indyka 40g ogórek zielony 50g mix sałat 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sok pomidorowy 1szt
<b>Obiad</b>	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki) pieczeń rzymska w sosie majerankowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , majeranek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki) pieczeń rzymska w sosie majerankowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , majeranek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b> )	barszcz czerwony z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki) pieczeń rzymska w sosie majerankowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , majeranek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)
<b>Podwieczorek</b>	kefir 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )	kefir 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )	kefir 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g rukola 5g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g pomidor 50g rukola 5g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g rukola 5g 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 25.07.2024

	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> ) kiełbaski drobiowe 2szt (100g) ketchup 20g, jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbaski drobiowe 2szt (100g) ketchup 20g, jabłko parzone 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbaski drobiowe 2szt (100g) ketchup 20g, 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>	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - <b>seler</b> , włoszczyzna - <b>seler</b> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <b>gluten</b> , natka pietruszki, koperek, <b>mleko</b> ) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, mąka <b>pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) kasza jęczmienna z natką pietruszki 200g (kasza jęczmienna - gluten, natka pietruszki) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - <b>seler</b> , włoszczyzna - <b>seler</b> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <b>gluten</b> , natka pietruszki, koperek, <b>mleko</b> ) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) kasza jęczmienna z natką pietruszki 200g (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , natka pietruszki) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - <b>seler</b> , włoszczyzna - <b>seler</b> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <b>gluten</b> , natka pietruszki, koperek, <b>mleko</b> ) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) kasza jęczmienna z natką pietruszki 200g (kasza jęczmienna - gluten, natka pietruszki) sałatka z buraczka 120g (buraki, jabłko, cebula, olej)
<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 26.07.2024

	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>pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (<b>jaja</b>, <b>jogurt naturalny - mleko</b>, szczypiorek)</p> <p>ogórek zielony z koperkiem 50g krakowska 20g</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>pasta z białek jaj z koperkiem 60g (<b>białko jaja</b>, <b>jogurt naturalny - mleko</b>, szczypiorek)</p> <p>miks sałat z kiełkami 20g krakowska 20g</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>pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (<b>jaja</b>, <b>jogurt naturalny - mleko</b>, szczypiorek)</p> <p>ogórek zielony z koperkiem 50g krakowska 20g</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 z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b>, marchew, <b>seler</b>, pietruszka, <b>mleko</b>, natka pietruszki)</p> <p>makaron gotowany 200g (<b>gluten</b>, <b>jaja</b>)</p> <p>ser biały z cynamonem 150g (<b>ser biały półtłusty - mleko</b>, cukier, cynmon)</p> <p>sos owocowy 100g (mieszanka owocowa, truskawki, <b>jogurt naturalny - mleko</b>, cukier)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b>, marchew, <b>seler</b>, pietruszka, <b>mleko</b>, natka pietruszki)</p> <p>makaron gotowany 200g (<b>gluten</b>, <b>jaja</b>)</p> <p>ser biały z cynamonem 150g (<b>ser biały półtłusty - mleko</b>, cukier, cynmon)</p> <p>sos owocowy 100g (mieszanka owocowa, truskawki, <b>jogurt naturalny - mleko</b>, cukier)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b>, marchew, <b>seler</b>, pietruszka, <b>mleko</b>, natka pietruszki)</p> <p>makaron gotowany 200g (<b>gluten</b>, <b>jaja</b>)</p> <p>ser biały z cynamonem bez cukru 150g (<b>ser biały półtłusty - mleko</b>, cynmon)</p> <p>sos owocowy bez cukru 100g (mieszanka owocowa, truskawki, <b>jogurt naturalny - mleko</b>)</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>) kiełbasa krakowska 70g ketchup 20g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>) kiełbasa krakowska 70g ketchup 20g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<b>gluten</b>) masło 15g (<b>mleko</b>) kiełbasa krakowska 70g ketchup 20g sałata 10g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
<b>Energia [kcal]</b>	2495	2499	2499
<b>Białka [g]</b>	84	77	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	75	71	75
<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

Sobota 27.07.2024

	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> ) sałata z pomidorem 50g  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 połędwica 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> ) sałata z pomidorem 50g  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 z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek)  gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120/100g (mieso wieprzowe, ryż biały, kapusta, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek)  pulpeciki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym 100/100g (mieso wieprzowe, ryż, przecier pomidorowy, koperek, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek)  gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120/100g (mieso wieprzowe, ryż biały, kapusta, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy)
<b>Podwieczorek</b>	serek homogenizowany 1szt ( <b>mleko</b> )	serek homogenizowany 1szt ( <b>mleko</b> )	jabłko 1szt
<b>Kolacja</b>	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
<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 28.07.2024

	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 - <b>seler</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron <b>pszenny - gluten, jaja</b> , 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)  mizeria 120g (ogórek zielony, <b>jogurt naturalny - mleko</b> )	lekki rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - <b>seler</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron <b>pszenny - gluten, jaja</b> , 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)  bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy - <b>seler</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron <b>pszenny - gluten, jaja</b> , 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)  mizeria 120g (ogórek zielony, <b>jogurt naturalny - mleko</b> )
<b>Podwieczorek</b>	ciastodrożdżowe 100g (mąka <b>pszenna - gluten, jaja, mleko</b> , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	ciastodrożdżowe 100g (mąka <b>pszenna - gluten, jaja, mleko</b> , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	sałatka z jajka i brokuła 150g ( <b>jaja</b> , brokuł, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , koperek, papryka czerwona)
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersi kurczaka 60g  papryka konserwowa 50g ( <b>gorczyca</b> ) rzodkiewka 30g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersi kurczaka 60g  rukola 15g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersi kurczaka 60g  papryka konserwowa 50g ( <b>gorczyca</b> ) rzodkiewka 30g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2517	2452	2504
<b>Białka [g]</b>	88	76	94
<b>Tłuszcze [g]</b>	73	68	72
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	377	384	370
<b>Błonnik [g]</b>	38	18	45
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	18	12	18
<b>Sól [g]</b>	12	7	12