

Poniedziałek 30.09.2024

	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> ) polędwica drobiowa 40g papryka czerwona 50g jabłko Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica drobiowa 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> ) polędwica drobiowa 40g papryka czerwona 50g jabłko Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			serek wiejski 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</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 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojony w kostkę, szpinak, <b>mleko</b> , <b>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 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 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojony w kostkę, szpinak, <b>mleko</b> , <b>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> ) szynka wieprzowa 40g serek topiony 30g ( <b>mleko, gluten</b> ) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa 60g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa 40g serek topiony 30g ( <b>mleko, gluten</b> ) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2526	2492	2512
<b>Białka [g]</b>	91	85	95
<b>Tłuszcze [g]</b>	70	68	72
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	383	385	371
<b>Błonnik [g]</b>	41	16	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	22	18	21
<b>Sól [g]</b>	10	8	11

Wtorek 01.10.2024

	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>) rzodkiewka</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>) 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>) rzodkiewka</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>bigos z mieszanej kapusty z mięsem 300g (kapusta kiszona, kapusta biała, łopatka wieprzowa, kielbasa, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, grzyby suszone, przyprawy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</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>szpinak duszony 120g (szpinak, 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>bigos z mieszanej kapusty z mięsem 300g (kapusta kiszona, kapusta biała, łopatka wieprzowa, kielbasa, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, grzyby suszone, przyprawy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</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 kiszony 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 kiszony 50g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
<b>Energia [kcal]</b>	2505	2474	2489
<b>Białka [g]</b>	90	69	91
<b>Tłuszcze [g]</b>	73	70	73
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	372	392	367
<b>Błonnik [g]</b>	36	20	39
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	16	14	17
<b>Sól [g]</b>	13	7	13

Środa 02.10.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - <b>gluten, mleko</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasta z jaj 80g ( <b>jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek</b> ) połędwica z indyka 30g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - <b>gluten, mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasta z jaj 80g ( <b>jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek</b> ) połędwica z indyka 30g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - <b>gluten, mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasta z jaj 80g ( <b>jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek</b> ) połędwica z indyka 30g pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sok pomidorowy 1szt
<b>Obiad</b>	zupa grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, <b>kasza manna - gluten</b> , natka pietruszki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek) kotlet schabowy panierowany (schab wieprzowy, <b>jaja, bułka tarta - gluten</b> , mąka <b>pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	zupa grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, <b>kasza manna - gluten</b> , natka pietruszki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek) schab duszony w sosie potrawkowym 100/100g (schab wieprzowy, marchew, pietruszka, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	zupa grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, <b>kasza manna - gluten</b> , natka pietruszki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek) schab duszony w sosie potrawkowym 100/100g (schab wieprzowy, marchew, pietruszka, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałatka z buraczką i jabłką 120g (buraki, jabłko, cebula, olej rzepakowy, 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> ) pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 50g jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g pomidor 50g jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g pomidor 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 03.10.2024

	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 banan 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 banan 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 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  sałata lodowa 10g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) szynka wieprzowa 60g  sałata lodowa 10g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) szynka wieprzowa 60g  sałata lodowa 10g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2521	2471	2495
<b>Białka [g]</b>	86	74	89
<b>Tłuszcze [g]</b>	69	63	71
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	389	402	375
<b>Błonnik [g]</b>	38	18	43
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	19	10	17
<b>Sól [g]</b>	12	9	11

Piątek 04.10.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <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 Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <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	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <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 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 buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron <b>pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko</b> , włoszczyzna - <b>seler</b> , przyprawy) ziółte filety rybne pieczone w piecu konwekcyjnym 100g (filet z <b>dorsza - ryba</b> , olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)	zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron <b>pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko</b> , włoszczyzna - <b>seler</b> , przyprawy) ziółte filety rybne pieczone w piecu konwekcyjnym 100g (filet z <b>dorsza - ryba</b> , olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) warzywa w sosie greckim 120g (marchew, pietruszka, <b>seler</b> , passata pomidorowa)	zupa buraczkowa z makaronem 400ml (wywar jarzynowy, buraki, makaron <b>pszenny - gluten, jaja, jogurt - mleko</b> , włoszczyzna - <b>seler</b> , przyprawy) ziółte filety rybne pieczone w piecu konwekcyjnym 100g (filet z <b>dorsza - ryba</b> , olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)
<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> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) krakowska 60g pomidor 50g ketchup 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<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 05.10.2024

	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</b> , szczypiorek) rzodkiewka 50g  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</b> , koperek) pomidor 50g  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</b> , szczypiorek) rzodkiewka 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 ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek)  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)	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek)  klopsiki w sosie koperkowym 100/100g (mieso wieprzowe, koperek, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  brokuł gotowany 120g	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek)  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>	śliwki 100g	jabłko pieczone 1 szt	śliwki 100g
<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 06.10.2024

	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> ) ser biały - kostka 40g ( <b>mleko</b> ) szynka z inyka 40g  papryka konserwowa 50g ( <b>gorczyca</b> )  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały - kostka 40g ( <b>mleko</b> ) szynka z inyka 40g  sałata  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały - kostka 40g ( <b>mleko</b> ) szynka z inyka 40g  papryka konserwowa 50g ( <b>gorczyca</b> )  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