

Poniedziałek 07.10.2024

	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 biały krajanka 30g ( <b>mleko</b> ) szynka zielonogórska wieprzowa 50g ( <b>gluten, mleko</b> )  pomidor 50g  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> ) ser biały krajanka 30g ( <b>mleko</b> ) szynka zielonogórska wieprzowa 50g ( <b>gluten, mleko</b> )  pomidor 50g  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 biały krajanka 30g ( <b>mleko</b> ) szynka zielonogórska wieprzowa 50g ( <b>gluten, mleko</b> )  pomidor 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			serek wiejski 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</b>	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, ogórki kiszane, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki)  Filety z kurczaka zapiekane w ziołach 100g (filet z kurczaka, olej, przyprawy, zioła)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  surówka z czerwonej kapusty 120g (czerwona kapusta, natka pietruszki, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, brokuł, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka <b>pszenna - gluten</b> )  filet z kurczaka w sosie koperkowym 100 / 100g (filet z kurczaka, wywar jarzynowy, koperek, <b>jogurt naturalny - mleko, mąka pszenna - gluten</b> )  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  warzywa gotowane 120g (marchew, <b>seler</b> , pietruszka, <b>masło - mleko, mąka pszenna - gluten</b> )	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, ogórki kiszane, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki)  Filety z kurczaka zapiekane w ziołach 100g (filet z kurczaka, olej, przyprawy, zioła)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  surówka z czerwonej kapusty 120g (czerwona kapusta, natka pietruszki, marchew, cebula, olej rzepakowy, 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> ) szynka z kurczaka 70g papryka czerwona 50g ketchup 20g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 70g sałata ketchup 20g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 70g papryka czerwona 50g ketchup 20g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2528	2521	2546
<b>Białka [g]</b>	90	88	95
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	69	74
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	380	387	375
<b>Błonnik [g]</b>	39	16	43
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	21	18	21
<b>Sól [g]</b>	12	8	12

Wtorek 08.10.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane ,<u>mleko</u>)</p> <p>pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, rzodkiewka, koperek</u>) pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane ,<u>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</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane ,<u>mleko</u>)</p> <p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (<u>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, rzodkiewka, koperek</u>) pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb <u>graham - gluten, masło - mleko</u> , polędwica sopocka)
Obiad	<p>zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) kasza jęczmienna 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>gulasz mięsno - warzywny 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, <u>seler</u>, mąka <u>pszenna - gluten</u>, olej rzepakowy)</p> <p>buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <u>pszenna - gluten</u>, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) kasza jęczmienna 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>gulasz mięsno - warzywny 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, <u>seler</u>, mąka <u>pszenna - gluten</u>, olej rzepakowy)</p> <p>buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <u>pszenna - gluten</u>, masło roślinne, przyprawy)</p>	<p>zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) kasza jęczmienna 200g (<u>gluten</u>)</p> <p>gulasz mięsno - warzywny 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, <u>seler</u>, mąka <u>pszenna - gluten</u>, olej rzepakowy)</p> <p>sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy)</p>
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt - 150g ( <u>mleko</u> )	Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <u>mleko</u> )	Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <u>mleko</u> )
Kolacja	<p>pieczywo mieszane 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>polędwica drobiowa Hani 50g (<u>soja</u>) ser żółty 20g (<u>mleko</u>) ogórek zielony 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>polędwica drobiowa Hani 60g (<u>soja</u>) sałata</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<u>gluten</u>) masło 15g (<u>mleko</u>)</p> <p>polędwica drobiowa Hani 50g (<u>soja</u>) ser żółty 20g (<u>mleko</u>) ogórek zielony 50g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
Energia [kcal]	2505	2491	2489
Białka [g]	89	70	92
Tłuszcze [g]	73	71	73
Węglowodany przyswajalne [g]	373	393	366
Błonnik [g]	36	20	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16	14	17
Sól [g]	13	7	13

Środa 09.10.2024

	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 indyk maślany 30g  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 szynka z kurczaka 30g  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 indyk maślany 30g  sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sok pomidorowy 1szt
<b>Obiad</b>	zalewajka z ziemniakami (wywar jarzynowy - <b>seler</b> , kości wieprzowe, włoszczyzna - <b>seler</b> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <b>gluten</b> , natka pietruszki, koperek, <b>mleko</b> )  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)	zalewajka z ziemniakami (wywar jarzynowy - <b>seler</b> , kości wieprzowe, włoszczyzna - <b>seler</b> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <b>gluten</b> , natka pietruszki, koperek, <b>mleko</b> )  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)	zalewajka z ziemniakami (wywar jarzynowy - <b>seler</b> , kości wieprzowe, włoszczyzna - <b>seler</b> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <b>gluten</b> , natka pietruszki, koperek, <b>mleko</b> )  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>	śliwki 100g	jabłko parzone 1 szt	śliwki 100g
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersią indyczą 30g ( <b>soja</b> )  sałatka jarzynowa 100g (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 piersią indyczą 30g ( <b>soja</b> )  sałatka jarzynowa lekka 100g (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 piersią indyczą 30g ( <b>soja</b> )  sałatka jarzynowa 100g (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>	2482	2428	2480
<b>Białka [g]</b>	86	77	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	70	68	72
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	377	377	368
<b>Błonnik [g]</b>	38	12	41
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	19	17	19
<b>Sól [g]</b>	12	9	12

Czwartek 10.10.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem tłuszczu 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> ) frankfurtka 2szt ketchup 30g pomidor ze szczypiorkiem 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) frankfurtka 2szt ketchup 30g pomidor z koperkiem 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) frankfurtka 2szt ketchup 30g pomidor ze szczypiorkiem 50g 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 pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, przecier pomidorowy, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki)  schab pieczony beztłuszczowo w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, <b>mąka pszenna</b> - gluten, olej rzepakowy)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  marchewka gotowana 120g (marchew, <b>masło - mleko</b> , mąka <b>pszenna - gluten</b> )	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, przecier pomidorowy, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki)  schab pieczony beztłuszczowo w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, <b>mąka pszenna</b> - gluten, olej rzepakowy)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  marchewka gotowana 120g (marchew, <b>masło - mleko</b> , mąka <b>pszenna - gluten</b> )	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, przecier pomidorowy, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron świderki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki)  schab pieczony beztłuszczowo w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, <b>mąka pszenna</b> - gluten, olej rzepakowy)  ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  surówka z marchewki i chrzanu 120g (marchew, chrzan <b>tarty - mleko</b> , olej rzepakowy, cytryna, przyprawy)
<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> ) tyrolska 60g ( <b>gluten, mleko, soja</b> ) ogórek zielony 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) tyrolska 60g ( <b>gluten, mleko, soja</b> ) pomidor 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) tyrolska 60g ( <b>gluten, mleko, soja</b> ) ogórek zielony 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2522	2472	2507
<b>Białka [g]</b>	88	77	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	70	68	71
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	385	388	377
<b>Błonnik [g]</b>	38	18	43
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	19	10	17
<b>Sól [g]</b>	12	9	11

Piątek 11.10.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b>)  chałka 100g (<b>gluten, mleko</b>)  masło 15g (<b>mleko</b>)</p> <p>serek homogenizowany 60g (<b>mleko</b>)  dżem owocowy 30g  jabłko 1szt</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b>)  chałka 100g (<b>gluten, mleko</b>)  masło 15g (<b>mleko</b>)</p> <p>serek homogenizowany 60g (<b>mleko</b>)  dżem owocowy 30g  jabłko parzone 1szt</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b>)  bułka graham 100g (<b>gluten</b>)  masło 15g (<b>mleko</b>)</p> <p>ser żółty 40g (<b>mleko</b>)  szynka z kurczaka 30g  rzodkiewka 50g, jabłko 1szt</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>krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b>, kości wieprzowe, ziemniaki, marchew, <b>seler</b>, pietruszka, natka pietruszki, koperek)</p> <p>kotlet z jaj 100g (<b>jaja, bułka tarta - gluten, mąka pszenna - gluten</b>, olej rzepakowy, koperek, przyprawy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, cukier, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)</p>	<p>krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b>, kości wieprzowe, ziemniaki, marchew, <b>seler</b>, pietruszka, natka pietruszki, koperek)</p> <p>kotlet z jaj 100g (<b>jaja, bułka tarta - gluten, mąka pszenna - gluten</b>, olej rzepakowy, koperek, przyprawy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b>)</p>	<p>krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b>, kości wieprzowe, ziemniaki, marchew, <b>seler</b>, pietruszka, natka pietruszki, koperek)</p> <p>kotlet z jaj 100g (<b>jaja, bułka tarta - gluten, mąka pszenna - gluten</b>, olej rzepakowy, koperek, przyprawy)</p> <p>ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)</p> <p>surówka z kiszonej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)</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>)</p> <p>twarożek ziołowy 100g (<b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b>, zioła)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo jasne 100g (<b>gluten</b>)  masło 15g (<b>mleko</b>)</p> <p>twarożek ziołowy 100g (<b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b>, zioła)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 200ml</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste 100g (<b>gluten</b>)  masło 15g (<b>mleko</b>)</p> <p>twarożek ziołowy 100g (<b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b>, zioła)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna bez cukru 200ml</p>
<b>Energia [kcal]</b>	2532	2495	2497
<b>Białka [g]</b>	82	77	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	76	71	73
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	380	387	370
<b>Błonnik [g]</b>	42	22	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	17	12	16
<b>Sól [g]</b>	12	7	11

Sobota 12.10.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	makaron na mleku 300ml (makaron <u>pszenny - gluten, mleko</u> ) pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> )  pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g ( <u>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u> ) ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperk)  Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> )  pasta z białek jaj z koperkiem 100g ( <u>białko jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u> ) sałata miód 1 szt - 25g  Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> )  pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g ( <u>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u> ) ogórek zielony z koperkiem 50g (zielony ogórek, koperk)  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, słonecznik, pomidor, sałata lodowa)
<b>Obiad</b>	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (kości wieprzowe, wywar jarzynowy, buraki, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, seler, pietruszka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , koperk, natka pietruszki)  Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <u>seler, mąka pszenna - gluten</u> ) makaron 200g ( <u>gluten, jaja</u> )	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (kości wieprzowe, wywar jarzynowy, buraki, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, seler, pietruszka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , koperk, natka pietruszki)  Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <u>seler, mąka pszenna - gluten</u> ) makaron 200g ( <u>gluten, jaja</u> )	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (kości wieprzowe, wywar jarzynowy, buraki, ziemniaki, <u>jogurt naturalny - mleko</u> , marchew, seler, pietruszka, <u>mąka pszenna - gluten</u> , koperk, natka pietruszki)  Sos bolognese z mięsem i warzywami 250g (mięso z szynki, marchew, pomidory, passata pomidorowa, pietruszka, <u>seler, mąka pszenna - gluten</u> ) makaron 200g ( <u>gluten, jaja</u> )
<b>Podwieczorek</b>	ciastdrożdżowe 100g (mąka <u>pszenna - gluten, jaja, mleko</u> , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	ciastdrożdżowe 100g (mąka <u>pszenna - gluten, jaja, mleko</u> , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	sałatka z jajka i brokuła 150g ( <u>jaja, brokuł, jogurt naturalny - mleko</u> , koperk, papryka czerwona)
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) szynka śniadaniowa wieprzowa 30g ser żółty 40g ( <u>mleko</u> ) ogórek kiszony 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) szynka śniadaniowa wieprzowa 30g pomidor 50g marmolada owocowa 30g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) szynka śniadaniowa wieprzowa 30g ser żółty 40g ( <u>mleko</u> ) 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 13.10.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa konserwowa 70g ( <b>gluten, soja, seler, mleko</b> ) pomarańcza 1/2szt liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml ( <b>kawa zbożowa - gluten, mleko</b> )	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa konserwowa 60g ( <b>gluten, soja, seler, mleko</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml ( <b>kawa zbożowa - gluten, mleko</b> )	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa konserwowa 70g ( <b>gluten, soja, seler, mleko</b> ) pomarańcza 1/2szt liść sałaty 10g kawa na mleku 200ml ( <b>kawa zbożowa - gluten, mleko</b> )
<b>II śniadanie</b>			Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</b>	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzykowy - 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) mizeria na jogurcie 120g (ogórek zielony, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , koperek, przyprawy)	lekki rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzykowy - 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) bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzykowy - 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) mizeria na jogurcie 120g (ogórek zielony, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , koperek, przyprawy)
<b>Podwieczorek</b>	banan 1 szt	banan 1 szt	banan 1 szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 50g ser biały 50g ( <b>mleko</b> ) papryka konserwowa 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 50g ser biały 50g ( <b>mleko</b> ) sałata Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 50g ser biały 50g ( <b>mleko</b> ) papryka konserwowa 50g 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