

Poniedziałek 21.10.2024

	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> )  twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , rzodkiewka, szczypiorek) 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> )  twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , rzodkiewka, koperek) 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> )  twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , rzodkiewka, szczypiorek) pomidor 50g  Herbata czarna 200ml
<b>II śniadanie</b>			serek wiejski 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</b>	zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, kalafior, koperek, <b>seler</b> , pietruszka, <b>mleko</b> , <b>mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy) klopsiki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, ryż biały, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> ) brukół gotowany 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, brokuł, <b>seler</b> , pietruszka, <b>mleko</b> , <b>mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy) klopsiki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, ryż biały, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> ) brukół gotowany 120g	zupa kalafiorowa z koperkiem i ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, marchew, kalafior, koperek, <b>seler</b> , pietruszka, <b>mleko</b> , <b>mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy) klopsiki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, ryż biały, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , przecier pomidorowy) kasza jęczmienna 200g (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> ) brukół gotowany 120g
<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> ) pasztet pieczony 100g ( <b>gluten, jaja, mleko, soja</b> ) ogórek kiszony 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ( <b>gluten, jaja, mleko, soja</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g sałata 10g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ( <b>gluten, jaja, mleko, soja</b> ) ogórek kiszony 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2532	2515	2512
<b>Białka [g]</b>	91	82	96
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	67	72
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	380	396	370
<b>Błonnik [g]</b>	39	17	42
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	21	17	20
<b>Sól [g]</b>	12	7	11

Wtorek 22.10.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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 kurczaka 30g ( <b>gluten, soja, seler</b> ) papryka czerwona 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały 40g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 50g ( <b>gluten, soja, seler</b> ) sałata lodowa 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> ) szynka z kurczaka 30g ( <b>gluten, soja, seler</b> ) papryka czerwona 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb <b>graham - gluten, masło - mleko</b> , polędwica sopocka)
Obiad	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) gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pieś z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka <b>pszenna - gluten</b> , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałatka z buraczka 120g (buraki, cebula, jabłko, olej, 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) gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pieś z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka <b>pszenna - gluten</b> , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, 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) gulasz z piersi kurczaka z warzywami 200g (pieś z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , koperek, brokuł, fasolka szparagowa, mąka <b>pszenna - gluten</b> , natka pietruszki) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałatka z buraczka 120g (buraki, cebula, jabłko, olej, przyprawy)
Podwieczorek	sok w kartonie 1szt	sok w kartonie 1szt	sok w kartonie 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 60g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) pomidor 50g dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 60g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) pomidor 50g dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 60g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2526	2506	2514
Białka [g]	84	75	91
Tłuszcze [g]	78	70	78
Węglowodany przyswajalne [g]	372	394	362
Błonnik [g]	33	21	38
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18	14	17
Sól [g]	10	6	11

Środa 23.10.2024

	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> ) 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 manna na mleku 300ml (kasza <b>manna - gluten, 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, koperek</b> ) sałata z pomidorem 50g miód 1 szt - 25g 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> ) 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
<b>II śniadanie</b>			sok pomidorowy 1szt
<b>Obiad</b>	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, mąka - <b>gluten</b> , natka pietruszki) risotto z warzywami i mięsem z kurczaka 350g  (ryż biały, filet z kurczaka, fasolka szparagowa, marchew, groszek zielony, kukurydza, brokuł, papryka czerwona, olej, przyprawy)	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, mąka - <b>gluten</b> , natka pietruszki) ryż biały 200g  mus z jabłek i truskawek z cynamonem 200g (jabłka, truskawki, cynamon, cytryna)  sos jogurtowy 100g ( <b>jogurt naturalny - mleko</b> , cynamon, cytryna)	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, buraki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, ziemniaki, mąka - <b>gluten</b> , natka pietruszki) ryż biały 200g  (ryż biały, filet z kurczaka, fasolka szparagowa, marchew, groszek zielony, kukurydza, brokuł, papryka czerwona, olej, przyprawy)
<b>Podwieczorek</b>	Śliwka 1 szt	Śliwka 1 szt	Śliwka 1 szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser topiony 100g ( <b>gluten, mleko</b> ) pomidor 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały 60g ( <b>mleko</b> ) dżem owocowy 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser topiony 100g ( <b>gluten, mleko</b> ) pomidor 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2494	2431	2482
<b>Białka [g]</b>	79	70	91
<b>Tłuszcze [g]</b>	78	71	82
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	369	378	345
<b>Błonnik [g]</b>	33	18	36
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	23	16	21
<b>Sól [g]</b>	14	10	12

Czwartek 24.10.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	makaron na mleku 300ml ( <b>makaron pszenny - gluten, mleko</b> ) pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) szynka z piersią z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały 30g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersią z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) szynka z piersią z indyka 40g pomidor 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 krem z dyni z zacierkami 400ml (wywar jarzynowy - <b>seler</b> , dynia <b>mąka pszenna - gluten</b> , marchew, ziemniaki, <b>seler</b> , pietruszka, <b>mleko, jaja</b> ) schab pieczony w sosie pieczarkowym 100/100g (schab wieprzowy, pieczarki, mąka <b>pszenna - gluten, mleko</b> , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) kapusta zasmażana 120g (kiszona kapusta, cebula, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna - gluten</b> , przyprawy)	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (wywar jarzynowy - <b>seler, kasza manna - gluten</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab duszony w sosie pietruszkowym 100/100g (schab wieprzowy, pietruszka, natka pietruszki, mąka <b>pszenna - gluten, mleko</b> , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (wywar jarzynowy - <b>seler, kasza manna - gluten</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) schab pieczony w sosie pieczarkowym 100/100g (schab wieprzowy, pieczarki, mąka <b>pszenna - gluten, mleko</b> , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) kapusta zasmażana 120g (kiszona kapusta, cebula, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna - gluten</b> , przyprawy)
<b>Podwieczorek</b>	serek homogenizowany 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )	serek homogenizowany 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> ) kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> ) chrzan 20g ( <b>mleko</b> ) sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> ) ketchup 20g sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> ) chrzan 20g ( <b>mleko</b> ) sałata lodowa 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2560	2507	2465
<b>Białka [g]</b>	88	80	91
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	67	73
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	390	396	361
<b>Błonnik [g]</b>	33	18	39
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	17	12	17
<b>Sól [g]</b>	11	9	11

Piątek 25.10.2024

	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> ) twarożek z koperkiem 80g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , koperek) szynka tyrolska 20g ( <b>gluten, soja, mleko</b> ) ogórek zielony 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> ) twarożek z koperkiem 80g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , koperek) szynka tyrolska 20g ( <b>gluten, soja, mleko</b> ) sałata 10g Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) twarożek z koperkiem 80g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , koperek) szynka tyrolska 20g ( <b>gluten, soja, mleko</b> ) ogórek zielony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)
Obiad	zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) kotlet rybny 100g (filet z <b>dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszanej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)	zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki) kotlet rybny 100g (filet z <b>dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g	zupaszpinakowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki) kotlet rybny 100g (filet z <b>dorsza - ryba, bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, natka pietruszki, koperek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszanej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)
Podwieczorek	ciastka kruche 50g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )	ciastka kruche 50g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )	sok pomidorowy 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) zielonogórska 70g ( <b>gluten, mleko</b> ) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) zielonogórska 70g ( <b>gluten, mleko</b> ) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) zielonogórska 70g ( <b>gluten, mleko</b> ) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2452	2414	2029
Białka [g]	80	71	82
Tłuszcze [g]	72	70	73
Węglowodany przyswajalne [g]	371	375	261
Błonnik [g]	28	18	31
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	12	11	11
Sól [g]	10	7	10

Sobota 26.10.2024

	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> ) szynka z kurczaka 50g ( <b>gluten, soja, seler</b> ) serek topiony 30g ( <b>mleko, gluten</b> ) papryka czerwona 50g  Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 70g ( <b>gluten, soja, seler</b> )  sałata lodowa  Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 50g ( <b>gluten, soja, seler</b> ) 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, sonecznik, 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) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka <b>pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  ogórek kiszony 120g	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka <b>pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten, masło roślinne, przyprawy)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) potrawka wieprzowa 250g (mięso z szynki wieprzowej, mąka <b>pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  ogórek kiszony 120g
<b>Podwieczorek</b>	ciasto drożdżowe 100g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )	ciasto drożdżowe 100g ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )	sok pomidorowy 1 szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g  liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g  liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> )  liść sałaty 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2515	2463	2499
<b>Białka [g]</b>	88	75	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	71	67	71
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	381	390	375
<b>Błonnik [g]</b>	39	23	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	15	12	14
<b>Sól [g]</b>	12	6	12

Niedziela 27.10.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały 50g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) pomidor 50g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały 50g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) pomidor 50g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały 50g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) pomidor 50g mandarynka 1szt 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-jarzykowy - <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) sałata z jogurtem 120g (sałata, <b>jogurt naturalny - mleko</b> )	lekki rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzykowy - <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) sałata z jogurtem 120g (sałata, <b>jogurt naturalny - mleko</b> )	rosół z makaronem 400ml (wywar drobiowo-jarzykowy - <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) sałata z jogurtem 120g (sałata, <b>jogurt naturalny - mleko</b> )
<b>Podwieczorek</b>	sok pomidorowy 1 szt	Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )	sok pomidorowy 1 szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> ) ketchup 20g sałata lodowa 10g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> ) ketchup 20g sałata lodowa 10g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbasa krakowska 60g ( <b>seler</b> ) ketchup 20g sałata lodowa 10g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2532	2422	2465
<b>Białka [g]</b>	90	65	95
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	66	69
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	381	392	366
<b>Błonnik [g]</b>	35	15	36
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	18	12	18
<b>Sól [g]</b>	12	7	12