

Poniedziałek 25.11.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka z kurczaka 40g (gluten, soja, seler) papryka czerwona 50g jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka z kurczaka 60g (gluten, soja, seler) sałata lodowa 20g jabłko parzone Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser żółty 30g (mleko) szynka z kurczaka 40g (gluten, soja, seler) papryka czerwona 50g jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			serek wiejski 1szt - 200g (mleko)
Obiad	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) Kurczak w sosie szpinakowym 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojony w kostkę, szpinak, mleko , serek topiony - mleko, gluten , czosnek, przyprawa gyros, cebula, papryka suszona) makaron pełnoziarnisty 200g (gluten, jaja)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) Kurczak w sosie szpinakowym lekkim 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojony w kostkę, szpinak, mleko , przyprawy, mąka pszenna - gluten) makaron pszenny 200g (gluten, jaja)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko , marchew, seler , pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) Kurczak w sosie szpinakowym 100g/150g (filet z piersi kurczaka - pokrojony w kostkę, szpinak, mleko , serek topiony - mleko, gluten , czosnek, przyprawa gyros, cebula, papryka suszona) makaron pełnoziarnisty 200g (gluten, jaja)
Podwieczorek	Jogurt owocowy 1szt (mleko)	Jogurt owocowy 1szt (mleko)	Jogurt naturalne 1szt (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka tyrolska 40g (gluten, soja, mleko) serek topiony 30g (mleko, gluten) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka tyrolska 60g (gluten, soja, mleko) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka tyrolska 40g (gluten, soja, mleko) serek topiony 30g (mleko, gluten) pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2526	2492	2512
Białka [g]	91	85	95
Tłuszcze [g]	70	68	72
Węglowodany przyswajalne [g]	383	385	371
Błonnik [g]	41	16	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22	18	21
Sól [g]	10	8	11

Wtorek 26.11.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) rzodkiewka Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	Płatki owsiane na mleku 300ml (płatki owsiane - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek) rzodkiewka Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb graham - gluten, masło - mleko , polędwica sopocka)
Obiad	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki) bigos z mieszanej kapusty z mięsem 300g (kapusta kiszona, kapusta biała, łopatką wieprzowa, kiełbasa, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, grzyby suszone, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten) 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) szpinak duszony 120g (szpinak, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki) bigos z mieszanej kapusty z mięsem 300g (kapusta kiszona, kapusta biała, łopatką wieprzowa, kiełbasa, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, grzyby suszone, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)
Podwieczorek	sok owocowy w kartonie 1szt	sok owocowy w kartonie 1szt	sok owocowy w kartonie 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) dżem owocowy 20g ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) sałata dżem owocowy 20g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 60g (gluten, soja, mleko, seler) jajko gotowane 1szt (jaja) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2505	2474	2489
Białka [g]	90	69	91
Tłuszcze [g]	73	70	73
Węglowodany przyswajalne [g]	372	392	367
Błonnik [g]	36	20	39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16	14	17
Sól [g]	13	7	13

Środa 27.11.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj 80g (jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek) szynka z piersią z indyka 30g sałata Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj 80g (jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek) szynka z piersią z indyka 30g sałata Herbata czarna 200ml	kasza manna na mleku 300ml (kasza manna - gluten, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasta z jaj 80g (jaja, jogurt naturalny - mleko, koperek) szynka z piersią z indyka 30g sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sok pomidorowy 1szt
Obiad	zupa grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, kasza manna - gluten , natka pietruszki, marchew, seler , pietruszka, koperek) kotlet schabowy panierowany (schab wieprzowy, jaja, bułka tarta - gluten , mąka pszenna - gluten , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zupa grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, kasza manna - gluten , natka pietruszki, marchew, seler , 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 pszenna - gluten , masło roślinne, przyprawy)	zupa grysikowa na jarzynach 400 ml (wywar jarzynowy, kasza manna - gluten , natka pietruszki, marchew, seler , 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 buraczka i jabłka 120g (buraki, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)
Podwieczorek	serek wiejski 1szt (mleko)	serek wiejski 1szt (mleko)	serek wiejski 1szt (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g (gluten, jaja, mleko, soja) ogórek kiszony 50g jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g (gluten, jaja, mleko, soja) pomidor 50g jabłko pieczone 1szt Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) pasztet pieczony 100g (gluten, jaja, mleko, soja) pomidor 50g jabłko 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2488	2420	2497
Białka [g]	84	75	90
Tłuszcze [g]	72	68	81
Węglowodany przyswajalne [g]	376	377	352
Błonnik [g]	38	12	41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19	17	19
Sól [g]	12	9	12

Sobota 30.11.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) rzodkiewka 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , koperek) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, mleko) pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko , szczypiorek) rzodkiewka 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, sonecznik, pomidor, sałata lodowa)
Obiad	zupa ryżowa z zieloną pietruszką 400 ml (wywar jarzynowy, ryż biały, natka pietruszki, marchew, seler , pietruszka, koperek) kotlet mielony 100g (mięso z szynki, jaja , cebula, bułka tarta - gluten , 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, seler , 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, seler , pietruszka, koperek) kotlet mielony 100g (mięso z szynki, jaja , cebula, bułka tarta - gluten , 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)
Podwieczorek	jabłko 1 szt	jabłko pieczone 1 szt	jabłko 1 szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 30g (gluten, soja, mleko, seler) ser żółty 40g (mleko) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 50g (gluten, soja, mleko, seler) pomidor 50g marmolada owocowa 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka konserwowa wieprzowa 30g (gluten, soja, mleko, seler) ser żółty 40g (mleko) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2493	2463	2465
Białka [g]	87	72	90
Tłuszcze [g]	69	67	69
Węglowodany przyswajalne [g]	381	393	371
Błonnik [g]	41	23	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	15	11	14
Sól [g]	11	6	11

Niedziela 01.12.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa śniadaniowa 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa śniadaniowa 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g liść sałaty 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) szynka wieprzowa śniadaniowa 50g (soja) dżem owocowy 1szt - 25g liść sałaty 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt - 150g (mleko)
Obiad	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 pszenna - gluten , olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka pszenna - gluten)	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)
Podwieczorek	serek wiejski 1szt (mleko)	serek wiejski 1szt (mleko)	serek wiejski 1szt (mleko)
Kolacja	pieczywo mieszane 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały - kostka 40g (mleko) szynka z piersią z indyka 40g papryka konserwowa 50g (gorczyca) sałata Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały - kostka 40g (mleko) szynka z piersią z indyka 40g sałata Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g (gluten) masło 15g (mleko) ser biały - kostka 40g (mleko) szynka z piersią z indyka 40g papryka konserwowa 50g (gorczyca) sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2503	2443	2448
Białka [g]	89	76	94
Tłuszcze [g]	71	67	68
Węglowodany przyswajalne [g]	377	384	365
Błonnik [g]	38	18	45
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18	12	18
Sól [g]	12	7	12