

Poniedziałek 23.12.2024

	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> ) 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> ) pierś z kurczaka 50g połędwica sopocka 30g 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> ) pierś z kurczaka 50g 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>	manna na wywarze drobiowo-jarzynowym 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy, marchew, seler, pietruszka, kasza <b>manna - gluten</b> , natka pietruszki) 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) (brokuł)	manna na wywarze drobiowo-jarzynowym 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy, marchew, seler, pietruszka, kasza <b>manna - gluten</b> , natka pietruszki) 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) (brokuł)	manna na wywarze drobiowo-jarzynowym 400ml (wywar drobiowo-jarzynowy, marchew, seler, pietruszka, kasza <b>manna - gluten</b> , natka pietruszki) 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) z oliwek, cytryna, erytrytol)
<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> ) połędwica z indyka 50g ( <b>soja</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica z indyka 50g ( <b>soja</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) połędwica z indyka 70g ( <b>soja</b> )  pomidor 50g  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

Wtorek 24.12.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ser biały 50g ( <b>mleko</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> )  liść sałaty 10g 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> )  liść sałaty 10g 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> )  liść sałaty 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			Jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )
Obiad	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) śledź pod pierzynką (filet ze <b>śledzia - ryba</b> , marchew, <b>seler</b> , ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, natka pietruszki, <b>śmietana - mleko</b> , majonez - <b>jaja</b> , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, 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)  ryż gotowany 200g (ryż biały, sól) mus jabłkowy 250g (jabłka, cukier, cytryna, cynamon) sos waniliowy 100g ( <b>jogurt naturalny - mleko</b> , cukier wanilinowy, cynamon)	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) śledź pod pierzynką (filet ze <b>śledzia - ryba</b> , marchew, <b>seler</b> , ogórek kiszony, cebula, groszek konserwowy, natka pietruszki, <b>śmietana - mleko</b> , majonez - <b>jaja</b> , przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)
Podwieczorek	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt	mandarynka 1szt
Kolacja	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ryba z warzywami po grecku 100/200g (filet z <b>ryby</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, przecier pomidorowy, <b>jaja, mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy)  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ryba z warzywami po grecku 100/200g (filet z <b>ryby</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, przecier pomidorowy, <b>jaja, mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy)  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ryba z warzywami po grecku 100/200g (filet z <b>ryby</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, przecier pomidorowy, <b>jaja, mąka pszenna - gluten</b> , przyprawy)  Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2532	2422	2465
Białka [g]	90	65	95
Tłuszcze [g]	72	66	69
Węglowodany przyswajalne [g]	381	392	366
Błonnik [g]	35	15	36
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18	12	18
Sól [g]	12	7	12

Środa 25.12.2024

	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> ) ogonówka 40g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersi kurczaka 30g papryka czerwona 50g mandarynka 1szt Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) ogonówka 60g sałata lodowa 20g mandarynka 1szt 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> ) ogonówka 60g papryka czerwona 50g mandarynka 1szt Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			serek wiejski 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</b>	rosół z makaronem 400 ml (wywar drobiowo - jarzynowy, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron nitki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki) kotlet schabowy panierowany pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (schab wieprzowy, <b>bułka tarta - gluten, jaja, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z czerwonej kapusty 120g (kapusta czerwona, oliwa z oliwek, cytryna, cukier)	rosół z makaronem 400 ml (wywar drobiowo - jarzynowy, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron nitki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki) schab duszony w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, <b>mąka pszenna - gluten</b> )	rosół z makaronem 400 ml (wywar drobiowo - jarzynowy, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, makaron nitki - <b>gluten, jaja</b> , natka pietruszki) schab duszony w sosie własnym 100g /100g (schab wieprzowy, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z czerwonej kapusty bez cukru 120g (czerwona kapusta, oliwa z oliwek, cytryna, erytrytol)
<b>Podwieczorek</b>	jabłko 1szt	jabłko 1szt	jabłko 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pieczony indyk 50g rzodkiewki 50g sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pieczony indyk 50g dżem owocowy 1szt - 25g sałata 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pieczony indyk 50g rzodkiewki 50g sałata 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2525	2459	2431
<b>Białka [g]</b>	92	77	97
<b>Tłuszcze [g]</b>	69	63	67
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	384	396	360
<b>Błonnik [g]</b>	41	16	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	22	18	21
<b>Sól [g]</b>	10	8	11

Czwartek 26.12.2024

	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 ze szczypiorkiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> ) pomidor 50g banan 1szt  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 koperkiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, koperek</b> ) pomidor 50g banan 1szt  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 ze szczypiorkiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</b> ) pomidor 50g banan 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 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)  udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)	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)  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)  brokuł gotowany 120g (brokuł)	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)  udko z kurczaka opiekane w ziołach 200g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, zioła) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)
<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 kiszony 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica sopocka 50g sałata dżem owocowy 20g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica sopocka 50g jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) ogórek kiszony 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2488	2474	2438
<b>Białka [g]</b>	88	69	91
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	70	70
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	372	392	361
<b>Błonnik [g]</b>	36	20	39
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	16	14	17
<b>Sól [g]</b>	13	7	13

Piątek 27.12.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <b>kasza kukurydziana, 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> ) sałata Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <b>kasza kukurydziana, mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 50g ( <b>gluten, soja, seler</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 30g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) sałata Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <b>kasza kukurydziana, 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> ) sałata 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 koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) makaron gotowany 200g ( <b>gluten, jaja</b> ) ser biały z cynamonem 150g ( <b>ser biały półtłusty - mleko</b> , cukier, cynmon) sos owocowy 100g (mieszanka owocowa, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , cukier)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki) makaron gotowany 200g ( <b>gluten, jaja</b> ) ser biały z cynamonem 150g ( <b>ser biały półtłusty - mleko</b> , cukier, cynmon) sos owocowy 100g (mieszanka owocowa, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , cukier)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) makaron gotowany 200g ( <b>gluten, jaja</b> ) ser biały z cynamonem bez cukru 150g ( <b>ser biały półtłusty - mleko</b> , cynmon) sos owocowy bez cukru 100g (mieszanka owocowa, <b>jogurt naturalny - mleko</b> )
<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> ) polędwica drobiowa Hani 60g ( <b>soja</b> ) pomidor 50g ketchup 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica drobiowa Hani 60g ( <b>soja</b> ) pomidor 50g ketchup 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica drobiowa Hani 60g ( <b>soja</b> ) 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 28.12.2024

	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 sałata 10g sałata 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 sałata 10g 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 sałata 10g sałata Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sałatka ze strączków 150g (fasolka sparagowa, ciecierzycza, sonecznik, 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 (mięso 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>	kiwi 1szt	jabłko pieczone 1 szt	kiwi 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 30g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) ser żółty 40g ( <b>mleko</b> ) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) pomidor 50g marmolada owocowa 30g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 30g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) 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 29.12.2024

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