

Poniedziałek 06.01.2025

	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 zółty 50g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 30g ( <b>gluten, soja, seler</b> ) papryka czerwona 50g Jabłko 1 szt 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> ) szynka z kurczaka 50g ( <b>gluten, soja, seler</b> ) sałata lodowa 20g Jabłko 1 szt 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 zółty 50g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 30g ( <b>gluten, soja, seler</b> ) papryka czerwona 50g Jabłko 1 szt Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			serek wiejski 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )
<b>Obiad</b>	manna na rosole 400ml (wywar jarzynowo-drobiowy, <b>kasza manna - gluten</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) wieprzowina szarpana w sosie pieczeniowym 100g (mięso z biodrówki, olej, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, <b>masło - mleko</b> )	manna na rosole 400ml (wywar jarzynowo-drobiowy, <b>kasza manna - gluten</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) wieprzowina szarpana w sosie pieczeniowym 100g (mięso z biodrówki, olej, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) marchewka gotowana 120g (marchew, mąka <b>pszenna - gluten</b> )	manna na rosole 400ml (wywar jarzynowo-drobiowy, <b>kasza manna - gluten</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, koperek, natka pietruszki) wieprzowina szarpana w sosie pieczeniowym 100g (mięso z biodrówki, olej, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) fasolka szparagowa z sezamem 120g (fasolka szparagowa, sezam, <b>masło - mleko</b> )
<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> ) zielonogórska 60g ( <b>gluten, mleko</b> ) rzodkiewki 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) zielonogórska 60g ( <b>gluten, mleko</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) zielonogórska 60g ( <b>gluten, mleko</b> ) rzodkiewki 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2430	2396	2419
<b>Białka [g]</b>	88	80	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	70	64	71
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	362	375	355
<b>Błonnik [g]</b>	41	16	44
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	22	18	21
<b>Sól [g]</b>	10	8	11

Wtorek 07.01.2025

	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, szczypiorek</b> ) pomidor 50g dżem owocowy 1szt  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, koperek</b> ) pomidor 50g dżem owocowy 1szt  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, szczypiorek</b> ) pomidor 50g Mandarynka 1 szt  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 pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, <b>jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki</b> ) gulasz wieprzowy lekki 250g (mięso z łopatki wieprzowej, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) kasza pęczak 200g ( <b>gluten</b> ) ogórek kiszony 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ziemniaki, <b>jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, koperek, natka pietruszki, mąka pszenna - gluten</b> ) gulasz wieprzowy lekki 250g (mięso z łopatki wieprzowej, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten</b> ) brokuł gotowany na parze 120g (brokuł)	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (wywar jarzynowy, pieczarki, <b>jogurt naturalny - mleko, marchew, seler, pietruszka, makaron świderki - gluten, jaja, natka pietruszki</b> ) gulasz wieprzowy lekki 250g (mięso z łopatki wieprzowej, <b>mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) kasza pęczak 200g ( <b>gluten</b> ) ogórek kiszony 120g
<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 konserwowa wieprzowa 50g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) papryka czerwona 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 70g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) sałata  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50g ( <b>gluten, soja, mleko, seler</b> ) jajko gotowane 1szt ( <b>jaja</b> ) papryka czerwona 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2455	2461	2451
<b>Białka [g]</b>	82	78	88
<b>Tłuszcze [g]</b>	71	69	71
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	372	382	365
<b>Błonnik [g]</b>	36	20	39
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	16	14	17
<b>Sól [g]</b>	13	7	13

Środa 08.01.2025

	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> ) ser biały krajanka 30g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersią z indyka 40g pomidor 50g 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> ) ser biały krajanka 30g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersią z indyka 40g sałata 10g 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> ) ser biały krajanka 30g ( <b>mleko</b> ) szynka z piersią z indyka 40g pomidor 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>II śniadanie</b>			sok pomidorowy 1szt
<b>Obiad</b>	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) pieczeń rzymska w sosie majerankowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , majeranek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, 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) pieczeń rzymska w sosie majerankowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , majeranek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b> )	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) pieczeń rzymska w sosie majerankowym 100/100g (mięso z szynki wieprzowej, <b>jaja</b> , natka pietruszki, kasza <b>manna - gluten</b> , majeranek) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, papryka czerwona, oliwa z oliwek, koperek)
<b>Podwieczorek</b>	mandarynka 1 szt	serek wiejski 1szt - 200g ( <b>mleko</b> )	mandarynka 1 szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ( <b>gluten, jaja, soja, seler</b> ) ogórek kiszony 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ( <b>gluten, jaja, soja, seler</b> ) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasztet pieczony 100g ( <b>gluten, jaja, soja, seler</b> ) ogórek kiszony 50g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2496	2428	2505
<b>Białka [g]</b>	84	75	90
<b>Tłuszcze [g]</b>	72	68	81
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	378	379	354
<b>Błonnik [g]</b>	38	12	41
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	19	17	19
<b>Sól [g]</b>	12	9	12

Czwartek 09.01.2025

	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> ) franfurterka 2szt (100g) ketchup 20g, jabłko 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) franfurterka 2szt (100g) ketchup 20g, jabłko parzone 1szt Herbata czarna 200ml	makaron na mleku 300ml (makaron pszenny - gluten, mleko ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) franfurterka 2szt (100g) ketchup 20g, jabłko 1szt 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>	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , włoszczyzna - <u>seler</u> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <u>gluten</u> , natka pietruszki, koperek, <u>mleko</u> ) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, mąka <u>pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) ryż brązowy 200g buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <u>pszenna - gluten</u> , masło roślinne, przyprawy)	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , włoszczyzna - <u>seler</u> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <u>gluten</u> , natka pietruszki, koperek, <u>mleko</u> ) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa <u>mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) ryż biały 200g buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <u>pszenna - gluten</u> , masło roślinne, przyprawy)	barszcz biały z ziemniakami (wywar jarzynowy - <u>seler</u> , włoszczyzna - <u>seler</u> , ziemniaki, barszcz biały w butelce - <u>gluten</u> , natka pietruszki, koperek, <u>mleko</u> ) szynka pieczona w sosie własnym 100g /100g (szynka wieprzowa, <u>mąka pszenna - gluten</u> , olej rzepakowy) ryż brązowy 200g sałatka z buraczką 120g (buraki, jabłko, cebula, olej)
<b>Podwieczorek</b>	sok w kartoniku 1szt	sok w kartoniku 1szt	sok pomidorowy 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) szynka tyrolska 40g ( <u>gluten, soja, mleko</u> ) pasta z soczewicy 50g  sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) szynka tyrolska 60g ( <u>gluten, soja, mleko</u> )  sałata lodowa 10g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> )  szynka tyrolska 40g ( <u>gluten, soja, mleko</u> ) pasta z soczewicy 50g  sałata lodowa 10g Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2501	2447	2399
<b>Białka [g]</b>	86	74	89
<b>Tłuszcze [g]</b>	69	63	67
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	384	396	360
<b>Błonnik [g]</b>	38	18	43
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	19	10	17
<b>Sól [g]</b>	12	9	11

Piątek 10.01.2025

	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> ) pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g ( <b>jaja</b> , <b>jogurt naturalny - mleko</b> , szczypiorek) ogórek kiszony 50g szynka kanapkowa 30g  Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasta z białek jaj z koperkiem 60g ( <b>białko jaja</b> , <b>jogurt naturalny - mleko</b> , koperek) sałata 20g szynka kanapkowa 30g  Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g ( <b>jaja</b> , <b>jogurt naturalny - mleko</b> , szczypiorek) ogórek kiszony 50g szynka kanapkowa 30g  Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			sałatka z pomidora i sałaty lodowej - 150g (sałata lodowa, pomidor, oliwa z oliwek przyprawy)
Obiad	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, <b>mleko</b> , natka pietruszki) ryba panierowana pieczona beztłuszczowo 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 z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, <b>mleko</b> , natka pietruszki) ryba panierowana pieczona beztłuszczowo 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 z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, szpinak, brokuł, ziemniaki, szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b> , marchew, <b>seler</b> , pietruszka, <b>mleko</b> , natka pietruszki) ryba panierowana pieczona beztłuszczowo 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)
Podwieczorek	jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )	jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )	jogurt naturalny 1szt - 150g ( <b>mleko</b> )
Kolacja	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 70g ( <b>gluten</b> , <b>soja</b> , <b>seler</b> ) ketchup 20g sałata 10g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 70g ( <b>gluten</b> , <b>soja</b> , <b>seler</b> ) ketchup 20g sałata 10g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 70g ( <b>gluten</b> , <b>soja</b> , <b>seler</b> ) ketchup 20g sałata 10g  Herbata czarna bez cukru 200ml
Energia [kcal]	2495	2499	2499
Białka [g]	84	77	90
Tłuszcze [g]	75	71	75
Węglowodany przyswajalne [g]	371	388	366
Błonnik [g]	42	22	44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17	12	16
Sól [g]	12	7	11

Sobota 11.01.2025

	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 piersią z indyka 50g serek topiony 30g ( <b>mleko, gluten</b> ) sałata 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 piersią z indyka 50g połudwica sopocka 30g sałata 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 piersią z indyka 50g serek topiony 30g ( <b>mleko, gluten</b> ) sałata 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) gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120/100g (mieso wieprzowe, ryż biały, kapusta, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) 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) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 120/100g (mieso wieprzowe, ryż biały, kapusta, przecier pomidorowy, cebula, jaja, mąka pszenna - gluten, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy)
<b>Podwieczorek</b>	ciastodrożdżowe 100g (mąka <b>pszenna - gluten, jaja, mleko</b> , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	ciastodrożdżowe 100g (mąka <b>pszenna - gluten, jaja, mleko</b> , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	sałatka z jajka i brokuła 150g ( <b>jaja</b> , brokuł, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , koperek, papryka czerwona)
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) twarożek ziołowy 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , zioła) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) twarożek ziołowy 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , zioła) pomidor 50g Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) twarożek ziołowy 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , zioła) pomidor 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 12.01.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica sopocka 50g ( <b>soja</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g rzodkiewka 30g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica sopocka 50g ( <b>soja</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g pomidor 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica sopocka 50g ( <b>soja</b> ) dżem owocowy 1szt - 25g rzodkiewka 30g  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)  bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)	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)  bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)	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)  bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)
<b>Podwieczorek</b>	serek homogenizowany 1szt ( <b>mleko</b> )	serek homogenizowany 1szt ( <b>mleko</b> )	jabłko 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka tyrolska 60g ( <b>gluten, soja, mleko</b> ) papryka konserwowa 50g ( <b>gorczyca</b> )  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka tyrolska 60g ( <b>gluten, soja, mleko</b> ) sałata  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka tyrolska 60g ( <b>gluten, soja, mleko</b> ) papryka konserwowa 50g ( <b>gorczyca</b> )  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2517	2452	2504
<b>Białka [g]</b>	88	76	94
<b>Tłuszcze [g]</b>	73	68	72
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	377	384	370
<b>Błonnik [g]</b>	38	18	45
<b>Nasycone kwasy tłuszczowe [g]</b>	18	12	18
<b>Sól [g]</b>	12	7	12