

Poniedziałek 27.01.2025

	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 żółty 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 żółty 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 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) surówka z marchewki z chrzanem (marchew, jabłko, <b>chrzan - mleko</b> , oliwa z oliwek, cytryna)	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 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) surówka z marchewki z chrzanem (marchew, jabłko, chrzan - mleko, oliwa z oliwek, cytryna)
<b>Podwieczorek</b>	mandarynka 1szt	jabłko pieczone z cynamonem i miodem 200g (jabłko, miód, cynamon)	mandarynka 1szt
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 30g papryka czerwona 50g pasta z ciecierzycy 60g (ciecierzyca, oliwa, przyprawy)  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 30g papryka czerwona 50g pasta z ciecierzycy 60g (ciecierzyca, oliwa, przyprawy)  Herbata czarna bez cukru 200ml
<b>Energia [kcal]</b>	2434	2517	2514
<b>Białka [g]</b>	87	87	87
<b>Tłuszcze [g]</b>	74	69	74
<b>Węglowodany przyswajalne [g]</b>	355	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 28.01.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , <b>mleko</b> )  pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, rzodkiewka, koperek</b> ) pomidor 50g dżem owocowy 1szt  Herbata czarna 200ml	płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , <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	płatki kukurydziane na mleku 300ml (płatki kukurydziane , <b>mleko</b> )  pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko, rzodkiewka, koperek</b> ) pomidor 50g jabłko 1 szt  Herbata czarna bez cukru 200ml
II śniadanie			kanapka z szynką 1szt (chleb <b>graham - gluten, masło - mleko</b> , polędwica sopocka)
Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ogórki kiszone, kości wieprzowe, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - <b>mleko, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna - gluten</b> , natka pietruszki) kasza gryczana 200g gulasz mięsno - warzywny 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, <b>seler, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, kości wieprzowe, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - <b>mleko, mąka pszenna - gluten</b> , marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten</b> ) gulasz mięsno - warzywny 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, <b>seler, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) buraczki gotowane 120g (buraki, mąka <b>pszenna - gluten</b> , masło roślinne, przyprawy)	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (wywar jarzynowy, ogórki kiszone, kości wieprzowe, koperek, ziemniaki, jogurt naturalny - <b>mleko, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna - gluten</b> , natka pietruszki) kasza gryczana 200g gulasz mięsno - warzywny 200g (szynka wieprzowa, marchew, pietruszka, <b>seler, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy) sałatka z buraczków 120g (buraki, jabłko, cebula, cytryna, przyprawy)
Podwieczorek	Jogurt owocowy 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> ) polędwica drobiowa 50g ( <b>soja</b> ) serek topiony 30g ogórek kiszony 50g  Herbata czarna 200ml	pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica drobiowa 70g ( <b>soja</b> ) sałata  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) polędwica drobiowa 50g ( <b>soja</b> ) serek topiony 30g ogórek kiszony 50g  Herbata czarna bez cukru 200ml
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 29.01.2025

	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> ) pasztet pieczony 60g szynka z kurczaka 30g 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> ) pasztet pieczony 60g szynka z kurczaka 30g pomidor 50g  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 szynka z kurczaka 30g pomidor 50g  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>	Mandarynka 1 szt	jabłko parzone 1 szt	Mandarynka 1 szt
<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 30.01.2025

	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> ) kiełbaski drobiowe 2szt ketchup 30g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo jasne 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbaski drobiowe 2szt ketchup 30g pomidor 50g Herbata czarna 200ml	ryż na mleku 300ml (ryż biały, <b>mleko</b> ) pieczywo pełnoziarniste 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) kiełbaski drobiowe 2szt ketchup 30g 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 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)  fasolka szparagowa 120g	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)  fasolka szparagowa 120g
<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 kiszony 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 kiszony 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 31.01.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <b>kasza kukurydziana, mleko</b> ) chałka 100g ( <b>gluten, mleko</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  serek homogenizowany 60g ( <b>mleko</b> ) dżem owocowy 30g Banan 1 szt  Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b> ) chałka 100g ( <b>gluten, mleko</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  serek homogenizowany 60g ( <b>mleko</b> ) dżem owocowy 30g jabłko parzone 1szt  Herbata czarna 200ml	kasza kukurydziana na mleku 300ml (kasza kukurydziana, <b>mleko</b> ) bułka graham 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> )  ser żółty 40g ( <b>mleko</b> ) szynka z kurczaka 30g rzodkiewka 50g, Banan 1 szt 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>	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , kości wieprzowe, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) kotlet z ryby 100g ( <b>filet z dorsza - ryba, jaja, bułka tarta - gluten, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, koperek, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, cukier, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , kości wieprzowe, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) pulpet z ryby 100g ( <b>filet z dorsza - ryba, jaja, bułka tarta - gluten, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, koperek, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek)  szpinak gotowany 120g (szpinak, mąka <b>pszenna - gluten</b> )	krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400ml (kasza <b>jęczmienna - gluten</b> , kości wieprzowe, ziemniaki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, natka pietruszki, koperek) kotlet z ryby 100g ( <b>filet z dorsza - ryba, jaja, bułka tarta - gluten, mąka pszenna - gluten</b> , olej rzepakowy, koperek, przyprawy) ziemniaki z wody z koperkiem 200g (ziemniaki, koperek) surówka z kiszonej kapusty bez cukru 120g (kapusta kiszona, jabłko, marchew, erytrytol, natka pietruszki, olej rzepakowy, cebula)
<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> ) twarożek ziołowy 100g ( <b>ser twarogowy półtłusty - mleko, jogurt naturalny - mleko</b> , zioła)  sałata 10g  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)  sałata 10g  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)  sałata 10g  Herbata czarna bez cukru 200ml
<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 01.02.2025

	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> ) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g ( <u>jaja, jogurt naturalny - mleko, szczypiorek</u> ) pomidor 50g  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> ) pomidor 50g  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> , koperek, 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> , koperek, 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> , koperek, 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>	ciastodrożdżowe 100g (mąka <u>pszenna - gluten, jaja, mleko</u> , olej rzepakowy, cukier, jabłko, proszek do pieczenia)	ciastodrożdżowe 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, koperek, papryka czerwona</u> )
<b>Kolacja</b>	pieczywo mieszane 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) szynka 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 wieprzowa 30g pomidor 50g marmolada owocowa 30g  Herbata czarna 200ml	pieczywo pełnoziarniste 100g ( <u>gluten</u> ) masło 15g ( <u>mleko</u> ) szynka 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 02.02.2025

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	pieczywo mieszane 100g ( <b>gluten</b> ) masło 15g ( <b>mleko</b> ) szynka wieprzowa konserwowa 70g ( <b>gluten, soja, seler, mleko</b> ) Mandarynka 1 szt  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> ) Mandarynka 1 szt  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-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) sałata na jogurcie 120g (sałata, <b>jogurt naturalny - mleko</b> , koperek, 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)  bukiet warzyw gotowanych na parze 120g (marchew, brokuł, cukinia)	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)  sałata na jogurcie 120g (sałata, <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