

Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY	
31.12.2023 NIEDZIELA	<p>Blok szynka konserwowa wieprzowa 40g Soja Jajko ½ szt.Jajko Pieczywo – 120g Mix maślany -15 g Mleko Herbata – 250ml Kawa zbożowa 250ml Gluten, mleko Mix zupa mleczna 300 g Gluten, mleko papryka-20 g N-dżem owocowy 10g</p>	C, Ped. -kisiel 100-150g	<p>rosół z makaronem 400g seler, mleko, jajko, gluten Ch-Jarzynowa z zacierkami 400g Gluten, seler, jajko N,L,C- schab duszony w sosie 100/20 g Seler gorczyca Kasza jęczmienna 200g Chir, Pediatr.- ziemniaki 200g N -Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100g L - Bukiet warzyw z wody 100g C- brokuł z wody 100g Kompot 250 ml N-jogurt owocowy 100g mleko</p>	<p>N,L,C-Zywiecka podsuszana 35g soja,gluten N- Żółty ser 20g mleko Pieczywo – 120g Gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250 Pomidor 20-40 g</p>	<p>C-jogurt .naturalny 100g mleko</p> <p>Ped, jogurt owocowy 100g mleko</p>	<p>N-2006 kcal L-2106 kcal C-2186 kcal</p> <p>Sposób przygotowania : duszenie</p>
01.01.2024 PONIEDZIAŁEK	<p>N,C -Żółty ser 30g mleko Filet królewski z indykiem 20g soja L- biały ser 30g mleko Pieczywo – 120g Gluten, Mix maślany -15 g mleko Herbata – 250gml Płatki owsiane na mleku 300g Mleko, gluten Ogórek zielony 20-40 g N-dżem owocowy 10g</p>	C,Ped- jabłko prażone 1 szt. 100-150g	<p>N,L,C- Jarzynowa z ziemniakami 400g seler N,L,C –duszony kotlet drobiowy w sosie koperkowym 80/20g Seler, gluten, jajko, L, P-Ryż długo ziarnisty 200g N-Ryż brązowy 200g Kompot 250ml N .Warzywa z wody 100g L .marchewka z wody z beszmelem100g C-kalafior z wody100g N- kefir 100g mleko</p>	<p>N,L,C- Filet złocisty drobiowy z dodatkiem wieprzowiny 35g soja N- Serek topiony 16,5 g(1 porcja) mleko Pieczywo – 120g Gluten, Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml sałata 20-40 g</p>	<p>C-podpłomyki Gluten, mleko</p> <p>Ped -batonik Twix Gluten, Mleko</p>	<p>N-2020 kcal L-2005 kcal C-2052 kcal</p> <p>Sposób przygotowania : duszenie</p>
02.01.20234 WTOREK	<p>N,C,L- Połędwica miodowa 40g soja Mozzarella beyby 20 g mleko Pieczywo – 120g Gluten Mix maślany -15g mleko Herbata – 250ml Kasza manna na mleku 300g Gluten, mleko pomidor 20-40 g N-dżem owocowy 10g</p>	Ped – kisiel-120 ml C- kisiel nie słodzony 120 ml	<p>N,L,C – marchwiowa z fasolą i ziemniakami 400g Gluten, mleko, seler Chir – Krupnik ryżowy 400 g seler Kompot – 250ml Ziemniaki 200g N,L,C- Gulasz wieprzowy 80/20g gluten, mleko, seler, N, L, P, C - Sałatka z buraczków 100g N- maślanka 100 g mleko</p>	<p>N,L,C-połędwica sopocka 40 g Soja, gorczyca Serek topiony 16 g (1 porcja) mleko Pieczywo – 120g Gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250 Ogórek 20-40 g N- Ogórek kiszony 40 g P—rzodkiewka</p>	<p>C-podpłomyki,</p> <p>Ped- galaretką owocową 120ml</p>	<p>N-2145 kcal L-2045 kcal C-2057 kcal</p> <p>Sposób przygotowania : duszenie</p>
03.01.2024 ŚRODA	<p>N,L,C-paszтет domowy drobiowo wieprzowy 50g Gluten, seler, soja Żółty ser 20 g mleko Pieczywo – 120 g Gluten, Mix maślany -15 g mleko Herbata – 250ml Płatki ryżowe na mleku 300g mleko N- ogórek kiszony L,Ped, rucolla 20g N-dżem owocowy 10g</p>	C -podpłomyki alergen : gluten Ped-batonik Alergen: Gluten ,mleko	<p>N,L,C-pomidorowa z makaronem 400g Gluten, mleko, jajko, seler ziemniaki 200g Kompot 250ml N,L,C- palki z kurczaka opiekane w sosie własnym 100\30g seler, Chir. - palki z kurczaka gotowane w sosie własnym,100\30g seler N,L warzywa z wody (kalafior,brokół,marchewk1)100g C – kalafior z wody 100g N- jogurt owocowy 100g mleko</p>	<p>N,L,C- krakowska parzona 40g soja, gorczyca Jajko 1/2 jajko Pieczywo – 120g Gluten</p> <p>Mix maślany – 15g mleko</p> <p>Herbata – 250 pomidor 20-40 g</p>	<p>C -jogurt naturalny 100g Mleko</p> <p>Ped. - jogurt owocowy 100g mleko</p>	<p>N-2023 kcal L-2028 kcal C-2058 kcal</p> <p>Sposób przygotowania : pieczenie gotowanie</p>

Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY	
04.01.2024 CZWARTEK	N,L,C-Żywiecka podsuszana 30g alergen: seler N, P - twarożek ze szczypiorkiem 50g L ,chir -, bez szczypiorku 50 g mleko Pieczywo – 120g Gluten Mix maślany -15g mleko Herbata – 250ml Zupa mleczna z kaszą manną 300g Gluten, mleko Papryka 20 g N -dżem owocowy 10g	C –budyń bez cukru 120 ml Ped -budyń120ml Mleko	Ziemniaczana 400g seler N,C –pulpet w sosie chrzanowym 80/20g Gluten, seler, jajko ,mleko L –pulpet w sosie własnym 80/20g Gluten, seler, jajko ,mleko Kasza wiejska 200g Chir, Pediatr.- ziemniaki 200g Kompot – 250ml L – marchew duszona z beszamelem 100g Gluten, mleko N.C. P–surówka z marchwi 100g N – kefir 100g	L,C Szynka z piersią indyczą 40g Soja, seler N- Serek topiony 16,5 g(1 porcja) mleko Pieczywo – 120g Gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml pomidor 20-40 g	C. – pieczone jabłka 1 szt. 100- 150g Ped. – mus jabłkowy 100g	N-2001 kcal L-2035 kcal C-2101 kcal Sposób przygotowania : gotowanie
05.01.2024 PIĄTEK	Pasta jajeczna 55g jajko mleko Rolada drobiowa 20g Seler, mleko Chir. Rolada drobiowa 50g Seler, mleko Pieczywo – 120g Gluten Mix maślany -15g mleko Herbata – 250ml Zupa mleczna z kaszą manną 300g Gluten, mleko Ogórek ziel. 20-40 N-dżem owocowy 10g	C – podpłomyki gluten Ped-Biszkopty Gluten	N,L,C-Grycikowa z ziemniakami 400g seler N, - ryż dziki z jabłkami prażonymi 80/200g L - ryż z jabłkami prażonymi 80/200g C - ryż z jabłkami prażonymi b/c 80/200g Kompot 250ml N – jogurt. owocowy 100g mleko	N,L,C-Galaretka z kureczaka 70g Seler Serek HAGA lub KIRI 16 g (1 porcja) mleko Pieczywo – 120g Gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml L-Pomidor 20-40 g N – ogórek kiszony	C – jogurt. naturalny 100g mleko Ped- jogurt. owocowy 100g mleko	N-2033 kcal L-2013 kcal C-2082 kcal Sposób przygotowania : gotowanie
06.01.2024 SOBOTA	Parówka drobiowa 60g soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mleko Ser biały 25 g mleko N – ketchup 20g Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Kawa zbożowa 250ml Gluten, mleko sałata 20-40 g N-marmolada owocowa 10g	C, - jabłko prażone Ped - mus jabłkowy 100g	N,L,C-zalewajka z ziemniakami 400g Gluten, mleko, seler, soja Onkologia i chir. Zacierkowa 400g Gluten, mleko, seler, soja L,C- Morszczuk duszony z warzywami. (pietruszką seler, por) 80/100g Seler, gluten, ryba, soja, seler P, N- Mintaj panierowany 100g. Seler, gluten, ryba, soja, seler Ziemniaki 200g C- brokuły z wody 100g warzywa z wody z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml N-kefir 100g mleko	N,L,C- Szynka wieprzowa 35 g soja N- Żółty ser 20g mleko Pieczywo – 120g Gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250g ogórek 20-40 g	C – wafle ryżowe Ped-Biszkopty Gluten, mleko	N-2000 kcal L-2000 kcal C-2192 kcal Sposób przygotowania : duszenie , smażenie

Drukiem wytłuszczonym zaznaczono alergeny w daniach.