

Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY	Kalorie dziennie
07.01.2024 NIEDZIELA	N,L,C- żywiecka 50 g soja, gorczyca Żółty ser 40 g mleko Pieczywo mieszane – 120g gluten Mix maślany -15g mleko Herbata – 250ml Kawa zbożowa 250ml mleko, gluten sałata + rzodkiewka plastry 40 g Chir zupa mleczna	C – Wafle ryżowe Ped -batonik Gluten	Rosół z makaronem 400g gluten, seler, jajko Chir.- jarzynowa z kaszą manną 400 g seler, gluten Kompot – 250g Kasza jęczmienna 200g N,L,C. pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80/20g gluten, mleko, seler, jaja N, L,Ped,CHir. Warzywa z wody z olejem rzepakowy 100g Gin-marchewka z wody100g C-brokul na parze100g N – jogurt naturalny 100g mleko	N,L,C- blok drobiowy 40g soja, gorczyca Serek kanapkowy 20g mleko Pieczywo – 120 g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Pomidor + sałata 40 g	C - pieczone jabłka 100-150g Ped – Jabłko N- jabłko	N-2111 kcal L-2071 kcal C-2211 kcal Sposób przygotowania: gotowanie, duszenie
08.01.2024 PONIEDZIAŁEK	N,L,C – Twarożek ze szczypiorkiem 50g mleko Połędwica z majerankiem soja, gorczyca N,L-Marmolada 20 Pieczywo mieszane – 120g gluten Mix maślany -15g mleko Herbata – 250ml N,L-Platki owsiane na mleku – 300g mleko ,gluten Ogórek zielony + rzodkiewka plastry 40 g	C – kisiel bez cukru 100-150g Ped -kisiel słodzony 100-150g	N-Pomidorowa z makronem –400 g gluten, mleko ,seler, jajko L, Chir – Jarzynowa z makaronem gluten, mleko ,seler, jajko Ryż- 200g N-Ryż długo ziarnisty 200g Kompot – 250g Gulasz z kurczaka 80/20g gluten, seler N, C-Surówka z marchewki i selera 100g seler L- marchew gotowana 100g N- Kefir 100g mleko	N,L,C- blok wieprzowy 50g. soja, gorczyca Serek camembert 16 g mleko Pieczywo mieszane – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Papryka surowa paski + rukola 40 g	C – jogurt naturalny 100g mleko Ped - jogurt owocowy 100g mleko	N-2037 kcal L-2048 kcal C-2077 kcal Sposób przygotowania: gotowanie
09.01.2024 WTOREK	N,L,C –filet złocisty z indyka 50 g soja Jajko jajko Pieczywo mieszane – 120g gluten Mix maślany -15g mleko Herbata – 250ml Zupa mleczna z płatkami ryżowe 300g mleko N-dżem owocowy 10g N – ogórek kiszony + pomidor 40 g pomidor +ogórek 40 g	C – podplomyki gluten Ped -Biszkopty gluten, mleko	N- ziemniaczana z soczewicą 400g gluten, seler Chir.- krupnik ryżowy 400g seler N, L, C - Rolada drobiowo-wieprzowa w sosie 80/20 g gluten, mleko, seler jajko N, L - Kasza jęczmienna 200g gluten Chir. i pediatria; ziemniaki 200g, N-buraczki zasmażane 100g gluten ,mleko L,C i Chir.-Surówka z buraczka100g N- Kefir 100g mleko	N,L,C- Rolada miodowa z drobiu 50g soja, gorczyca, ryba, jajko N- Serek HAGA lub KIRI 16 g (1 porcja) mleko Pieczywo mieszane – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Sałata + ogórek zielony 40 g	C –budyń 120 mleko, gluten Ped -Budyń 100g mleko, gluten	N- 2016 kcal L-2006 kcal C-2050 kcal Sposób przygotowania: gotowanie

<p style="text-align: center;">10.01.2024 ŚRODA</p>	<p>N,L,C-paszтет domowy drobiowo-wieprzowy 50 g gluten, seler, gorczyca Pieczywo – 120g gluten Marmolada wieloowocowa 20g Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Mleczna z kaszą manną 300 gluten, mleko N- ogórek kiszony +papryka konserwowa paski 40 g. L, C, sałata+ rzodkiewka 40g N-dżem owocowy 10g</p>	<p>Ped.,C – jabłko prażone 100-150g</p>	<p>N,L,C-krupnik z kaszy jęczmiennej 400g seler ziemniaki 200g Kompot 250g N,L,C- palki z kurczaka opiekane w sosie własnym 100/30g seler Chir-Palki gotowane w sosie własnym100/30g seler N-fasolka szparagowa L-warzywa z wody(kalafior ,brokuł, marchewka)100g C – kalafior 100g N- jogurt owocowy 100g mleko</p>	<p>N,L,C- twarożek ze szczypiorkiem 100g mleko Miód wieloowocowy 15g Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Ogórek zielony + papryka paski 40g</p>	<p>C, Ped –wafle ryżowe Ped -batonik gluten, mleko</p>	<p>N-2023 kcal L-2028 kcal C-2058 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: opiekanie, gotowanie</p>
<p style="text-align: center;">11.01.2024 CZWARTEK</p>	<p>N,L,C filet królewski z indykiem 50g soja Mozzarella w kulkach 20g mleko Pieczywo mieszane – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Zupa mleczna płatki ryżowe 300g mleko roszponka + papryka paski 40g</p>	<p>C – kisiel bez cukru 100-150g Ped -kisiel słodzony 100-150g</p>	<p>N- zalewajka 400g seler gluten, soja, mleko Onkologia i chir. Zacierkowa 400g gluten, mleko, seler, soja, N, L,C – pulpety z łopatki wp. w sosie(N-pomidorowy; L ,C własny) 80/20 g gluten, seler, jajko, mleko Kasza jęczmienna – 200g Kompot – 250 N – kefir 100g mleko L – marchew duszona 100g N.C. –surówka z marchwi z selerem 100g gluten, seler</p>	<p>N,L,C-polędwica sopocka 50g Ser biały raciborski 40g (plaster) mleko Pieczywo mieszane – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Mix salat + zielony ogórek 40 g</p>	<p>C – jogurt naturalny 100g Ped- jogurt owocowy 100g mleko</p>	<p>N-2001 kcal L-2035 kcal C-2101 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: parowanie</p>
<p style="text-align: center;">12.01.2024 PIĄTEK</p>	<p>Pasta jajeczna 50g jajko, soja, mleko szynka z piersią indyczą 50 g seler, mleko Pieczywo mieszane – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Zupa mleczna płatki owsiane 300g gluten, mleko Rzodkiewka plastry + sałata 40 g N-dżem owocowy 10g</p>	<p>C – wafle ryżowe Ped -Biszkopty gluten, mleko</p>	<p>N,L,C-barszcz zabieleny z ziemniakami 400g seler, mleko Kompot 250g N- Makaron wielozłarnisty z serem, jogurtem, cukrem i cynamonem 250/50g gluten, jajko, mleko L- Makaron z serem, cukrem i cynamonem 250/50g gluten, jajko, mleko C – makaron z serem nie słodzony 250/50g gluten, mleko, jajko N- jabłko</p>	<p>N,L,C,Ped - galaretką z kurczaka 70 g seler Serek topiony 16,5 g mleko Pieczywo mieszane – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Sałata + kiszony ogórek 40 g</p>	<p>C., Ped – pieczone jabłka 1 szt. 100-150g</p>	<p>N-2033 kcal L-2013 kcal C-2082 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: gotowanie</p>
<p style="text-align: center;">13.01.2024 SOBOTA</p>	<p>N,L,C -Parówka drobiowa 60g soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mleko serek śniadaniowy 50g mleko ketchup 20g Pieczywo mieszane- 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Kawa zbożowa 250ml gluten, mleko Roszponka + papryka w paski 40 g</p>	<p>C – podplomyki gluten Ped – batonik gluten, mleko</p>	<p>N,L,C-Brokulowa z zacierkami 400g seler, gluten, mleko, jajko L,C- morszczuk duszony z warzywami. (pietruszka seler, por) 80/100g seler, gluten, ryba, soja, seler Ped. N- kostka bosmańska panierowana 100g seler, gluten, ryba, soja, seler Ziemniaki 200g N, L – warzywa z wody 100g C- Kalafior 100g Gin-marchewka z wody100g N-maślanka 100g mleko Kompot 250g</p>	<p>N,L,C-szynka wieprzowa 50g soja, Jajko jajko Pieczywo mieszane- 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Ogórek zielony + pomidor 40 g</p>	<p>C – jogurt naturalny 100g Ped- jogurt owocowy 100g mleko</p>	<p>N-2000 kcal L-2000 kcal C-2192 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: parowanie, opiekanie, parowanie</p>