

Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY	KALORIE DZIENNE
14.01.2024 NIEDZIELA	<p>Filet złocisty drobiowy - 50g soja Żółty ser - 30 g mleko Pieczywo mieszane – 120g soja Mix maślany - 15 g mleko Herbata – 250ml Kawa zbożowa - 250ml gluten, mleko CH- Mix zupa mleczna 300 g gluten, mleko Salata +pomidor - 50 g N-dżem owocowy - 10g</p>	C, Ped -kisiel 120ml	<p>Rosół z makaronem - 400g seler, mleko, jajko, gluten Ch-Jarzynowa z zacierkami - 400g gluten, seler, jajko schab duszony w sosie - 100/20 g gluten, jajko Kasza gryczana biała - 200g Chir, Ped.. ziemniaki - 200g L - Bukiet warzyw z wody - 100g Ped- surówka z kapusty białej drobno tartej - 100g N, C- surówka z kapusty białej drobno tartej - 100g Kompot - 250 ml N-jogurt owocowy - 100g mleko</p>	<p>N,L,C-szynka rubinowa - 50g soja Salatka z tuńczyka (kukurydza, tuńczyk, ogórek kiszony) - 50g ryba, gorczyca Pieczywo mieszane– 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Salata - 20 g</p>	<p>C - jogurt naturalny - 100g mleko Ped -jogurt owocowy 100g mleko</p>	<p>N-2006 kcal L-2106 kcal C-2186 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: gotowanie, duszenie</p>
15.01.2024 PONIEDZIAŁEK	<p>N, Ped.C - biały ser ze szczypiorkiem - 50g L - biały ser bez szczypiorku - 50g mleko Szynka z piersią indyczą - 30 g soja, seler Pieczywo mieszane – 120g gluten Mix maślany - 15 g mleko Herbata – 250gml Płatki owsiane na mleku - 300g mleko, gluten Ogórek zielony papryka - 50 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 z warzywami w sosie koperkowym - 80/20g seler, gluten, jajko Ryż długo ziarnisty - 200g Kompot - 250ml N - fasolka szparagowa z bułeczką - 100g L - marchewka z wody - 100g C - kalafior z wody - 100g N- kefir - 100g mleko</p>	<p>N,L,C - polędwiczanka z warzywami - 50 g soja Jajko 1 szt jajko Pieczywo - 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Salata - 20-40 g</p>	<p>C - suchary gluten, mleko Ped -batonik gluten, mleko</p>	<p>N-2020 kcal L-2005 kcal C-2052 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: duszenie, gotowanie</p>
16.01.2024 WTOREK	<p>N,C,L - filet królewski z indykiem - 40g soja Twarożek śniadaniowy - 30 g Pieczywo – 120g gluten Mix maślany -15g mleko Herbata – 250ml Kasza manna na mleku - 300g gluten, mleko pomidor + mix sałat - 50 g N-dżem owocowy - 10g</p>	Ped – budyń - 120 ml C- budyń nie słodzony - 120 ml	<p>N,L,C – marchwiowa z fasolą i ziemniakami - 400g gluten, mleko, seler Chir – Krupnik ryżowy - 400 g seler Gulasz z łopatkami z paskami warzyw - 80/20g gluten, mleko, seler, Kompot – 250ml N,C-Makaron razowy gotowany - 200g L, Ped. – Makaron gotowany - 200 g gluten N,L - Buraczki zasmażane - 100g gluten, mleko C - Sałatka z buraczków - 100g N- maślanka 100 g mleko</p>	<p>N,L,C-polędwica drobiowa - 40 g soja, gorczyca Serek topiony - 16,5 g mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250 ml Ogórek zielony, papryka - 40g</p>	<p>C - wafle ryżowe Ped- galaretki owocowa - 120ml</p>	<p>N-2145 kcal L-2045 kcal C-2057 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: gotowanie</p>

<p style="text-align: center;">17.01.2024 ŚRODA</p>	<p>N,L,C- żywiecka podsuszana - 50g soja, gorczyca mozzarella kulki - 30 g mleko Pieczywo mieszane – 120 g gluten Mix maślany -15 g mleko Herbata – 250ml Płatki ryżowe na mleku - 300g mleko N- sałata ogórek kiszony - 50 g L,Ped - sałata rzodkiewka - 50g N-dżem owocowy - 10g</p>	<p>C – jogurt naturalny - 100g Ped- jogurt owocowy - 100g mleko</p>	<p>N,L,C-pomidorowa z ryżem - 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 surówka z kapusty pekińskiej - 100g C – marchewka z wody - 100g N- jogurt owocowy - 100g mleko</p>	<p>N,L,C-paszтет domowy drobiowo wieprzowy - 50g gluten, seler, soja Twarożek kanapkowy - 30 g mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250 ml pomidor , sałata - 40 g Ćwikła - 10 g</p>	<p>C - 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;">18.01.2024 CZWARTEK</p>	<p>N,L,C-twarożek ze szczypiorkiem 55g Chir, G - bez szczypiorku - 55 g mleko Szynka konserwowa wp blok - 50g soja Pieczywo – 120g gluten Mix maślany -15g mleko Herbata – 250ml Zupa mleczna z kaszą manną - 300g gluten, mleko N-Roszonka papryka - 50g L, C- Roszonka pomidor - 50g N-dżem owocowy - 10g</p>	<p>C –kisiel bez cukru - 120 ml Ped -kisiel - 120ml mleko</p>	<p>Ziemniaczana z soczewicą - 400g seler N,C –pulpet w sosie pomidorowym - 80/20g gluten, seler, jajko ,mleko Ch –pulpet w sosie własnym - 80/20g gluten, seler, jajko ,mleko Ziemniaki – 200g Kompot – 250ml L – marchew duszona - 100g gluten, mleko N.C..Ped –surówka z marchwi i seler - 100g N – kefir - 100g</p>	<p>L,C polędwica drobiowa - 40g soja ser żółty - 25 g mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Papryka sałata - 50 g</p>	<p>C. Ped – pieczone jabłka 1 szt. 100- 150g</p>	<p>N-2001 kcal L-2035 kcal C-2101 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: parowanie, gotowanie</p>
<p style="text-align: center;">19.01.2024 PIĄTEK</p>	<p>Pasta jajeczna - 60g jajko, mleko Polędwica miodowa - 50g seler, soja Pieczywo mieszne – 120g gluten Mix maślany -15g mleko Herbata – 250ml Zupa mleczna z kaszą manną - 300g gluten, mleko Sałata Ogórek zielony - 50 g N-dżem owocowy - 10g</p>	<p>C – wafle ryżowe Ped- Biszkopty gluten</p>	<p>N,L,C-Grysikowa 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 jogurt. Naturalny - 50g mleko</p>	<p>N,L,C-Galaretka z kurczaka - 70g seler Mortadela wieprzowa - 30g gorczyca, soja Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Rzodkiew plastry, ogórek kiszony, rucolla - 40 g</p>	<p>C – jogurt. Naturalny - 100g mleko Ped- jogurt owocowy - 100g mleko</p>	<p>N-2033 kcal L-2013 kcal C-2082 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: gotowanie</p>

<p style="text-align: center;">20.01.2024 SOBOTA</p>	<p>Parówka drobiowa - 60g soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mleko Serek typu HAGA - 16g mleko N – ketchup - 20g Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Kawa zbożowa - 250ml gluten, mleko Sałata + pomidor - 50 g N-marmolada owocowa - 10g</p>	<p>C- kisiel - 120ml Ped- galaretki owocowa - 100g</p>	<p>N,L,C-zalewajka z ziemniakami - 400g gluten, mleko, seler, soja Onkologia i chir. Zacierkowa - 400g gluten, mleko, seler, soja L,C- morszczuk duszony - 80/20g ryba, seler N, Ped. - Kostka bosmańska panierowana - 100 g ryba, gluten ,jajko Ziemniaki - 200g N- kapusta kiszona - 100g L,C – kalafior na parze - 100g Kompot - 250ml N-kefir - 100g mleko</p>	<p>N,L,C- polędwica sopocka - 50 g soja Jajko gotowane 1 szt. jajko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250 Ogórek pomidor kielki sałatka - 40 g</p>	<p>C – wafle ryżowe Ped- Biszkopty gluten, mleko</p>	<p>N-2000 kcal L-2000 kcal C-2192 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: parowanie, opiekanie, gotowanie</p>
--	--	--	---	---	--	--