

## Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK WIECZORNY	KALORIE DZIENNE
<b>21.01.2024 NIEDZIELA</b>	Blok szynka konserwowa wieprzowa - 50 g <b>soja</b> Jajko 1 szt. <b>jajko</b> Pieczywo – 120g Mix maślany -15 g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Kawa zbożowa 250ml <b>gluten, mleko</b> Mix zupa mleczna 300 g <b>gluten, mleko</b> Sałata - 20g Papryka - 40g N-dżem owocowy - 10g	C, Ped.- kisiel 100g	Rosół z makaronem - 400g <b>seler, mleko, jajko, gluten</b> Ch- Jarzynowa z zacierkami - 400g <b>gluten, seler, jajko</b> N,L,C- schab duszony w sosie - 100/20g Seler gorczyca Kasza gryczana 200g Chir, Ped.- ziemniaki 200g N -Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100g Gluten L - Bukiet warzyw z wody 100g C- brokuł z wody 100g Kompot 250 ml N-jogurt owocowy 100g <b>mleko</b>	N,L,C- Żywiecka podsuszana - 50g <b>soja, gluten</b> Serek naturalny typu Bieluch - 50g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Pomidor - 30 g Ogórek - 30 g	C-jogurt .naturalny - 100g <b>mleko</b> Ped - jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b>	N-2006 kcal L-2106 kcal C-2186 kcal  Sposób przygotowania: <b>duszenie</b>
<b>22.01.2024 PONIEDZIAŁEK</b>	Filet królewski z indykiem - 40 g <b>soja</b> N- Białe ser ze szczypiorkiem - 50 g L- Białe ser - 50 g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>Gluten</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Płatki owsiane na mleku - 300g <b>mleko, gluten</b> Rzodkiewka - 30 g Sałata - 20 g N-dżem owocowy - 10g	C - jabłko prażone - 1 szt. 100g Ped - mus jabłkowy 100g	N,L,C- Jarzynowa z ziemniakami - 400g <b>seler</b> N,L,C – gulasz drobiowy - 80/20g <b>seler, gluten, jajko</b> L, P- Ryż długo ziarnisty - 200g N- Ryż naturalny - 200g Kompot - 250ml N - Warzywa z wody z zasmażką - 100g <b>gluten</b> L - Marchewka z wody z delikatną zasmażką - 100g <b>gluten</b> C- kalafior z wody- 100g N- kefir - 100g <b>mleko</b>	N,L,C- Filet złocisty drobiowy z dodatkiem wieprzowiny - 50g <b>soja</b> N- Serek topiony 16,5g (1 porcja) <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Pomidor - 40g Rukola - 20 g	C- podplomyki - 50g <b>gluten, mleko</b> Ped - batonik Twix 1 szt. 36 g <b>gluten, mleko</b>	N-2020 kcal L-2005 kcal C-2052 kcal  Sposób przygotowania: <b>parowanie, gotowanie</b>
<b>23.01.2024 WTOREK</b>	N,C,L- Polędwica miodowa - 40g <b>soja</b> Mozzarella beyby - 20 g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Kasza manna na mleku - 300g <b>gluten, mleko</b> Pomidor – 40g Sałata - 20g N-dżem owocowy 10g	Ped – kisiel - 100g C - kisiel nie słodzony - 100g	N,L,C – marchwiowa z fasolą i ziemniakami - 400g <b>gluten, mleko, seler</b> Chir – Krupnik ryżowy - 400 g <b>seler</b> Kompot – 250ml Ziemniaki - 200g N,L,C- Gulasz wieprzowy - 80/20g <b>gluten, mleko, seler</b> N, L, P, C - Sałatka z buraczków - 100g N- maślanka - 100 g <b>mleko</b>	N,L,C-polędwica sopočka - 40 g <b>soja, gorczyca</b> Twarożek ze szczypiorkiem - 50g Chir – bez szczypiorku <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml N- Ogórek kiszony - 40g Rzodkiewka - 20g Ogórek zielony - 40g	C- wafle ryżowe - 50g Ped- galaretka owocowa - 120ml	N-2145 kcal L-2045 kcal C-2057 kcal  Sposób przygotowania: <b>gotowanie</b>

<p style="text-align: center;"><b>24.01.2024</b> <b>ŚRODA</b></p>	<p>N,L,C-paszтет domowy drobiowo wieprzowy - 50g <b>gluten, seler, soja</b> Jajko 1 szt <b>jajko</b> Pieczywo – 120 g <b>gluten</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Płatki ryżowe na mleku - 300g <b>mleko</b> N- ogórek śniadaniowy plastry - 40g L,Ped - rozszponka - 20g Papryka - 40g N-dżem owocowy - 10g</p>	<p>C - podpłomyki 50g <b>gluten</b> Ped- batonik Twix - 36 g <b>gluten, mleko</b></p>	<p>N,L,C-pomidorowa z makaronem - 400g <b>gluten, mleko, jajko, seler</b> Ziemniaki - 200g Kompot - 250ml N,L,C- pałki z kurczaka opiekane w sosie własnym - 100/30g <b>seler</b> Chir. - pałki z kurczaka gotowane w sosie własnym - 100/30g <b>seler</b> N,L warzywa z wody (kalafior,brokół,marchewka) - 100g C – kalafior z wody - 100g N- jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b></p>	<p>N,L,C- krakowska parzona - 40g <b>soja, gorczyca</b> Żółty ser - 30g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Pomidor - 40g Sałata - 20g</p>	<p>C -jogurt naturalny - 100g <b>mleko</b>  Ped - jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b></p>	<p>N-2023 kcal L-2028 kcal C-2058 kcal  Sposób przygotowania: <b>opiekanie, parowanie, gotowanie</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>25.01.2024</b> <b>CZWARTEK</b></p>	<p>N,L,C-Żywiecka podsuszana - 50g <b>seler</b> N, P - twarożek ze szczypiorkiem - 50g L, Chir - bez szczypiorku - 50g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Zupa mleczna z kaszą manną - 300g <b>gluten, mleko</b> Papryka konserwowa paski - 30g sałata - 20g N-dżem owocowy - 10g</p>	<p>C –budyń bez cukru - 120g <b>mleko</b> Ped – budyń - 120g <b>mleko</b></p>	<p>Ziemniaczana z soczewicą - 400g <b>seler</b> N,C –pulpet w sosie chrzanowym - 80/20g <b>gluten, seler, jajko, mleko</b> L – pulpety w sosie własnym - 80/20g <b>gluten, seler, jajko, mleko</b> Kasza wiejska - 200g Chir, Ped – ziemniaki - 200g Kompot – 250ml L – marchew duszona z beszamelem - 100g <b>gluten, mleko</b> N,C, P – surówka z marchwi - 100g N – kefir - 100g</p>	<p>Szynka z piersią indyczą - 40g <b>soja, seler</b> Serek kanapkowy - 30 g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Pomidor - 40g Rukola - 10g</p>	<p>C. – pieczone jabłka 1szt. 100g Ped – mus jabłkowy - 100g</p>	<p>N-2001 kcal L-2035 kcal C-2101 kcal  Sposób przygotowania: <b>parowanie</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>26.01.2024</b> <b>PIĄTEK</b></p>	<p>Pasta z makreli - 50g <b>jajko, mleko, ryba</b> Rolada drobiowa - 30g <b>seler, mleko</b> Chir - Rolada drobiowa - 50g <b>seler, mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Zupa mleczna z kaszą manną - 300g <b>gluten, mleko</b> Ogórek zielony – 40g Rzodkiewka - 20g N- dżem owocowy 10g</p>	<p>C – podpłomyki - 50g <b>gluten</b> Ped - Biszkopty - 50g <b>gluten</b></p>	<p>N,L,C-Grysikowa z ziemniakami - 400g <b>seler</b> N, L - Makaron kolanka z serem cynamonem i cukrem – 80/200g <b>mleko</b> C - Makaron kolanka z serem cynamonem i cukrem - 80/200g <b>mleko</b> Kompot - 250ml Jogurt naturalny - 50g <b>mleko</b></p>	<p>N,L,C-Galaretką z kurczaka 70g <b>seler</b> Serek HAGA 16 g (1 porcja) <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml L - Pomidor - 40g Sałata - 20 g N – ogórek kiszony - 40g Sałata - 20g</p>	<p>C – jogurt naturalny - 100g <b>mleko</b> Ped - jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b></p>	<p>N-2033 kcal L-2013 kcal C-2082 kcal  Sposób przygotowania: <b>parowanie</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>27.01.2024</b> <b>SOBOTA</b></p>	<p>Parówka drobiowa - 80g <b>soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mleko</b> Ser biały plastry - 30g <b>mleko</b> N – ketchup - 20g Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Kawa zbożowa - 250ml <b>gluten, mleko</b> Sałata - 20g Rzodkiewka - 30 g N - marmolada owocowa - 10g</p>	<p>C - jabłko prażone 1 szt. - 100g Ped - mus jabłkowy - 100g</p>	<p>N,L,C-zalewajka z ziemniakami - 400g <b>gluten, mleko, seler, soja</b> Onkologia i chir. Zacierkowa - 400g <b>gluten, mleko, seler, soja</b> L,C - Morszczuk duszony z warzywami (pietruszka seler, por) 80/100g <b>seler, gluten, ryba, soja,</b> P, N- Mintaj panierowany - 100g <b>seler, gluten, ryba, soja</b> Ziemniaki - 200g C - brokuły z wody - 100g Warzywa z wody z olejem rzepakowym - 100g Kompot - 250ml N-kefir - 100g <b>mleko</b></p>	<p>N,L,C- Szynka wieprzowa - 50g <b>soja</b> N - Żółty ser - 20g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Ogórek pomidor - 40g</p>	<p>C – wafle ryżowe - 50g  Ped - Biszkopty - 50g <b>gluten, mleko</b></p>	<p>N-2000 kcal L-2000 kcal C-2192 kcal  Sposób przygotowania: <b>parowanie, pieczenie</b></p>
--	---	---	--	---	---	---

**Drukiem wytłuszczonym zaznaczono alergeny w daniach.**