

## Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY	KALORIE DZIENNE
<b>28.01.2024 NIEDZIELA</b>	N,L,C- żywiecka - 50 g <b>soja, gorczyca</b> Żółty ser - 40 g <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Kawa zbożowa - 250ml <b>mleko, gluten</b> Sałata - 20 g Rzodkiewka plastry - 40 g Chir - zupa mleczna - 300g	C – Wafle ryżowe - 50g Ped -batonik Prince polo - 36g <b>gluten, orzech</b>	Rosół z makaronem - 400g <b>gluten, seler, jajko</b> Chir.- Jarzynowa z kaszą manną - 400 g <b>seler, gluten</b> Kompot – 250g Ziemnaki - 200g N,L,C - Pieczeń wieprzowa w sosie własnym - 80/20g <b>gluten, mleko, seler, jaja</b> N, N- Surówka z kapusty kiszanej L, Ped - Bukiet Warzyw z wody z olejem rzepakowy - 100g C - Brokuł na parze - 100g	N,L,C- Połędwiczka z warzywami - 40g <b>soja, gorczyca</b> Serek kanapkowy typu bieluch - 20g <b>mleko</b> Pieczywo – 120 g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Pomidor - 40 g Sałata - 20 g	C - Pieczone jabłka - 100g Ped – Jabłko mus - 100g N - jabłko - 100 g	N-2111 kcal L-2071 kcal C-2211 kcal  Sposób przygotowania: <b>duszenie</b>
<b>29.01.2024 PONIEDZIAŁEK</b>	N,L,C – Twarożek ze szczypiorkiem - 50g <b>mleko</b> Połędwica z majerankiem - 40g <b>soja, gorczyca</b> N,L - Marmolada - 20g Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml N,L - Płatki owsiane na mleku – 300g <b>mleko, gluten</b> Ogórek zielony - 40g Rzodkiewka plastry - 20g	C – Kisiel bez cukru - 100g Ped - Kisiel słodzony - 100g	N - Pomidorowa z makronem – 400g <b>gluten, mleko, seler, jajko</b> L, Chir – Jarzynowa z makaronem - 400g <b>gluten, mleko, seler, jajko</b> N - Ryż długo ziarnisty - 200g Kompot – 250g Kotleciki drobiowe duszone z sosem wielowarzywnym - 80/20g <b>gluten, seler</b> N, C - Surówka z marchewki i selera - 100g <b>seler</b> L - Marchew gotowana - 100g N - Kefir - 100g <b>mleko</b>	N,L,C - Blok szynka konserwowa wieprzowa - 50 g <b>soja, gorczyca</b> N- Serek camembert - 20g L - Żółty ser - 40g <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml N - Papryka surowa paski 40g Rukola - 20 g L-Pomidor - 50g Sałata - 20g	C – Jogurt naturalny - 100g <b>mleko</b> Ped - Jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b>	N-2037 kcal L-2048 kcal C-2077 kcal  Sposób przygotowania: <b>gotowanie</b>
<b>30.01.2024 WTOREK</b>	N,L,C – Filet złocisty z indyka - 50 g <b>soja</b> Jajko - 1 szt. <b>jajko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Zupa mleczna z płatkami ryżowe - 300g <b>mleko</b> N - Dżem owocowy - 10g N – Ogórek kiszony 40g + Pomidor 20g L - Pomidor - 40g Ogórek 20 g	C – Podpłomyki - 50g <b>gluten</b> Ped - Biszkopy - 50g <b>gluten, mleko</b>	N - Ziemniaczana z soczewicą - 400g <b>gluten, seler</b> Chir, L,C - Zupa z ziemniaczana bez soczewicy - 400g <b>seler</b> N, L, C - Rolada drobiowo-wieprzowa w sosie - 80/20 g <b>gluten, mleko, seler, jajko</b> N, L - Kasza jęczmienna 200g <b>gluten</b> Chir. Ped - Ziemniaki - 200g N - Buraczki zasmażane - 100g <b>gluten, mleko</b> L, C, Chir - Surówka z buraczka - 100g N - Kefir - 100g <b>mleko</b>	N,L,C - Rolada miodowa z drobiu - 50g <b>soja, gorczyca, ryba, jajko</b> N - Serek HAGA 16 g (1 porcja) <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Sałata - 20g Ogórek zielony - 40 g	C – Kisiel b/c - 120g Ped - Galaretka owocowa - 100g	N- 2016 kcal L-2006 kcal C-2050 kcal  Sposób przygotowania: <b>gotowanie</b>

<p style="text-align: center;"><b>31.01.2024</b> <b>ŚRODA</b></p>	<p>N,L,C - Paszтет domowy drobiowo wieprzowy - 50 g <b>gluten, seler, gorczyca</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> N,L - Marmolada wieloowocowa - 20g Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Mleczna z kaszą manną - 300g <b>gluten, mleko</b> N - ogórek zielony - 40g N - Papryka konserwowa paski - 20 g L, C - Sałata 20g + ogórek zielony 40g N - Dżem owocowy - 10g</p>	<p>Ped, C – Jabłko prażone - 100g</p>	<p>N,L,C-krupnik z kaszy jęczmiennej - 400g <b>seler</b> Ziemniaki - 200g Kompot - 250g N - Pałki z kurczaka gotowane w sosie własnym - 100/30g <b>seler</b> L,C- Pałki gotowane w sosie własnym - 100/30g <b>seler</b> N – Fasolka szparagową - 100g L - Warzywa z wody (kalafior ,brokuł, marchewka) - 100g C – Kalafior - 100g N - Jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b></p>	<p>N,L,C- twardziak ze szczypiorkiem - 100g <b>mleko</b> Serek topiony - 16,5g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Ogórek zielony - 40 g Rzodkiewka paski - 20 g</p>	<p>C – Wafle ryżowe - 50g Ped - Batonik Prince polo - 36 g <b>gluten, mleko, orzech</b></p>	<p>N-2023 kcal L-2028 kcal C-2058 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: <b>gotowanie</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>01.02.2024</b> <b>CZWARTEK</b></p>	<p>N,L,C - Filet królewski z indykiem - 50g <b>soja</b> Mozzarella w kulkach - 20g <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Zupa mleczna płatki ryżowe - 300g <b>mleko</b> N - Roszponka 20g + papryka paski 40g L - Roszponka 20g + pomidor 40g</p>	<p>C – Kisiel bez cukru - 100g Ped - Kisiel słodzony - 100g</p>	<p>N - Zalewajka - 400g <b>seler, gluten, soja, mleko, seler</b> C, L - Zacierkowa - 400g <b>gluten, mleko, seler, soja, gluten</b> N, L, C – Pulpety z łopatki wieprzowej w sosie ( N - pomidorowy; L,C - własny) - 80/20 <b>gluten, seler, jajko, mleko</b> Ziemniaki – 200g Kompot – 250ml N – kefir - 100g <b>mleko</b> L – Marchew duszona 100g N,C – Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym - 100g <b>gluten, seler</b></p>	<p>N,L,C - Połędwica sopočka - 50g Ser biały raciborski - 40g (plaster) <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Mix sałat - 20g Zielony ogórek - 40 g</p>	<p>C – Jogurt naturalny - 100g Ped - Jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b></p>	<p>N-2001 kcal L-2035 kcal C-2101 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: <b>parowanie</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>02.02.2024</b> <b>PIĄTEK</b></p>	<p>Pasta z jajeczna - 50g <b>jajko, soja, mleko</b> Szynka z piersią indyczą - 50 g <b>seler, mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Zupa mleczna płatki owsiane - 300g <b>gluten, mleko</b> Rzodkiewka plastry - 40g Sałata - 20 g N - Dżem owocowy - 10g</p>	<p>C – Maca - 50g <b>gluten</b> Ped - Biszkopty - 50g <b>gluten, mleko</b></p>	<p>N,L,C - Brokułowa z zacierkami - 400g <b>seler, mleko</b> Kompot - 250g N - Ryż dziki z jabłkiem prażonym, i jogurtem - 250/50g <b>gluten, jajko, mleko</b> C, L - Ryż z jabłkiem prażonym z jogurtem - 250/50g <b>gluten, jajko, mleko</b> N – Maślanka - 100g</p>	<p>N, L, C, Ped - Galaretką z kurczaka - 70 g <b>seler</b> Zółty ser - 40 g <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml N - Sałata 20 g + Kiszony ogórek 40 g L - Sałata 20g + Pomidor 40g</p>	<p>C – Budyń b/c - 100g <b>mleko</b> Ped – budyń - 100g <b>mleko</b></p>	<p>N-2033 kcal L-2013 kcal C-2082 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: <b>gotowanie</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>03.01.2024</b> <b>SOBOTA</b></p>	<p>N, L, C - Parówka drobiowa - 60g <b>soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mleko</b> Serek śniadaniowy typu Turek - 50g <b>mleko</b> Ketchup - 20g Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Kawa zbożowa - 250ml <b>gluten, mleko</b> N – Roszponka 20g + Papryka w paski 40 g L – Roszponka 20 g + Pomidor 40g</p>	<p>C – Podplomyki b/c - 50g <b>gluten</b> Ped – Batonik Prince polo - 36g <b>gluten, mleko, orzech</b></p>	<p>N, L, C- Barszcz zabieleny z ziemniakami - 400g <b>seler, gluten, mleko, jajko</b> L, C - Morszczuk duszony z warzywami (pietruska seler, por) - 80/100g <b>seler, gluten, ryba, soja,</b> Ped, N- Kostka rybna bosmańska panierowana - 100g <b>seler, gluten, ryba, soja,</b> Ziemniaki - 200g N – Surówka z kapusty czerwonej z oliwą - 100g L, C - Kalafior - 100g N - Maślanka - 100g <b>mleko</b> Kompot - 250g</p>	<p>N,L,C - szynka wieprzowa - 50g <b>soja</b> Miód - 10g (1 porcja) <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Sałata - 20g Pomidor - 40 g</p>	<p>C – Jogurt naturalny - 100g Ped - Jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b></p>	<p style="text-align: center;">N-2000 kcal L-2000 kcal C-2192 kcal</p> <p style="text-align: center;">Sposób przygotowania: <b>parowanie, opiekanie</b></p>
--	--	--	---	--	---	---