

## Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY	KALORIE DZIENNE
<b>04.02.2024 NIEDZIELA</b>	<p>Filet złocisty drobiowy - 50g <b>soja</b> Żółty ser - 40 g <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>soja</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Kawa zbożowa - 250ml <b>gluten, mleko</b> CH- Mix zupa mleczna - 300 g <b>gluten, mleko</b> Sałata 20g + pomidor 40 g N - dżem owocowy - 10g</p>	C, Ped. - Kisiel 100-150g	<p>Rosół z makaronem - 400g <b>seler, mleko, jajko, gluten</b> Ch - Jarzynowa z zacierkami - 400g <b>gluten, seler, jajko</b> Schab duszony w sosie - 100/20 g <b>gluten, jajko</b> Kasza gryczana biała - 200g Chir, Ped - ziemniaki - 200g L - Bukiet warzyw z wody - 100g Ped, N, C - Surówka z kapusty białej drobno tartej - 100g Kompot - 250 ml N - jogurt owocowy 100g <b>mleko</b></p>	<p>N,L,C - Szynka rubinowa - 50g <b>soja</b> Sałatka z tuńczyka (kukurydza, tuńczyk, ogórek kiszony) - 50g <b>ryba, gorczyca</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Sałata - 20 g Rzodkiewka - 40g</p>	<p>C- jogurt naturalny - 100g <b>mleko</b> Ped - jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b></p>	<p>N-2006 kcal L-2106 kcal C-2186 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: <b>gotowanie, duszenie</b></p>
<b>05.02.2024 PONIEDZIAŁEK</b>	<p>Jajko - 1 szt <b>jajko</b> Szynka z pierśią indyczą - 50 g <b>soja,seler</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany - 15 g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Płatki owsiane na mleku - 300g <b>mleko, gluten</b> Ogórek zielony 40g Papryka - 20g N - dżem owocowy 10g</p>	C, Ped - Jabłko prażone 1szt. 100-150g	<p>N,L,C- Jarzynowa z ziemniakami - 400g <b>seler</b> N,L,C – Gulasz z drobiu - 80/20g <b>seler, gluten, jajko</b> Ryż długo ziarnisty - 200g Kompot - 250ml N - Fasolka szparagowa z bułką - 100g L - Marchewka z wody - 100g C - Kalafior z wody - 100g N - Kefir - 100g <b>mleko</b></p>	<p>N,L,C- Polędwiczanka z warzywami - 50 g <b>soja</b> N, Ped. C- Biały ser ze szczypiorkiem - 50g L - Biały ser bez szczypiorku - 50g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Sałata - 20g Pomidor - 40g</p>	<p>C – Podpłomyki - 50g <b>gluten</b> Ped – Batonik <b>gluten, mleko</b></p>	<p>N-2020 kcal L-2005 kcal C-2052 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: <b>gotowanie</b></p>
<b>06.02.2024 WTOREK</b>	<p>N,C,L - Filet królewski z indykiem - 40g <b>soja</b> Twarożek śniadaniowy - 30 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 Mix sałat - 20 g N - dżem owocowy - 10g</p>	<p>Ped – Budyń - 120 ml C – Budyń nie słodzony - 120 ml</p>	<p>N,L,C – Marchwiowa z fasolą i ziemniakami - 400g <b>gluten, mleko, seler</b> Chir – Krupnik ryżowy - 400 g <b>seler</b> Gulasz z łopatki z paskami warzyw - 80/20g <b>gluten, mleko, seler</b> Kompot – 250ml N,C - Ziemniaki - 200 g <b>gluten</b> N - Buraczki zasmażane - 100g <b>gluten, mleko</b> L,C - Sałatka z buraczków - 100g N - maślanka - 100 g <b>mleko</b></p>	<p>N,L,C - Polędwica drobiowa - 50g <b>soja, gorczyca</b> Serek topiony - 16,5 g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Ogórek zielony - 40g, Rzodkiewka – 20g</p>	<p>C - Wafle ryżowe - 50g Ped - Galaretka owocowa - 120ml</p>	<p>N-2145 kcal L-2045 kcal C-2057 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: <b>gotowanie</b></p>

## Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

<b>07.02.2024</b> <b>SRODA</b>	N,L,C- żywiecka podsuszana - 50g <b>soja, gorczyca</b> Mozzarella kulki - 30 g <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120 g <b>gluten</b> Mix maślany - 15 g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Płatki ryżowe na mleku - 300g <b>mleko</b> N - Sałata – 20g, ogórek kiszony - 50g L,Ped - Sałata – 20g, pomidor - 40g N - dżem owocowy - 10g	C – Jogurt naturalny – 100g <b>mleko</b> Ped - Jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b>	N,L,C - Pomidorowa z ryżem - 400g <b>seler</b> Onko,Chir – Zacierkowa - 350ml Ziemniaki - 200g Kompot - 250ml Pałki z kurczaka gotowane w sosie własnym - 100/30g <b>seler</b> N,L - Surówka z kapusty pekińskiej - 100g C – Kalafior z wody - 100g Ch – Marchew z wody z zasmażką - 100g N - Jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b>	N,L,C-paszтет domowy drobiowo-wieprzowy 50ga Gluten, seler, soja Twarożek kanapkowy 30 g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g Gluten  Mix maślany – 15g mleko  Herbata – 250 Ogórek zielony 40- rukolla 20 g  ćwikła 10 g	C - Wafle ryżowe - 50g Ped - Baton <b>gluten, mleko</b>	N-2023 kcal L-2028 kcal C-2058 kcal  Sposób przygotowania: <b>gotowanie</b>
<b>08.02.2024</b> <b>CZWARTEK</b>	N,L,C - Twarożek ze szczypiorkiem – 55g <b>mleko</b> Chir,Gin – Twarożek bez szczypiorku - 55 g <b>mleko</b> Szynka konserwowa wieprzowa blok - 50g <b>soja</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Zupa mleczna z kaszą manną - 300g <b>gluten, mleko</b> N – Roszponka – 20g, papryka - 50g L,C - Roszponka – 20g, pomidor - 40g N - Dżem owocowy - 10g	C – Kisiel bez cukru - 120 ml Ped - Kisiel - 120ml	Ziemniaczana z soczewicą - 400g Chir, L,C – Ziemniaczana bez soczewicy - 400g <b>seler</b> Pulpet z sosem jarzynowo-koperkowego - 80/20g <b>gluten, seler, jajko, mleko</b> Ped. Chir - Ziemniaki – 200g Kasza wiejska - 200g Kompot – 250ml L – marchew duszona 100g <b>gluten, mleko</b> N,C, Ped – Surówka z marchwi i selera - 100g N – Kefir - 100g	L,C - Polędwica drobiowa - 40g <b>soja</b> Ser żółty - 25g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Ogórek – 40g Sałata - 20g	C – Jabłko prażone 100-150g Ped – Mus jabłkowy - 100g	N-2001 kcal L-2035 kcal C-2101 kcal  Sposób przygotowania: <b>gotowanie, duszenie</b>
<b>09.02.2024</b> <b>PIĄTEK</b>	Pasta jajeczna - 60g <b>jajko, mleko</b> Polędwica miodowa - 50g <b>seler, soja</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Zupa mleczna z kaszą manną - 300g <b>gluten, mleko</b> Sałata - 20g Pomidor - 50g	C – Podplomyki - 50g Ped – Biszkopty - 50g <b>gluten</b>	N,L,C - Grysikowa z ziemniakami - 400g <b>seler</b> N, L - Makaron razowy z serem białym i cynamonem z cukrem - 50/200g C - Makaron razowy z serem białym i cynamonem - 80/200g Kompot - 250ml Jogurt naturalny - 50g <b>mleko</b>	N,L,C - Galaretka z kurczaka -70g <b>seler</b> N - Dżem owocowy - 10g C,L - Szynka drobiowa - 40g <b>gorczyca, soja</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Rzodkiewka plastry - 20g N- Ogórek kiszony - 40g, Rukola - 20g	C – Jogurt naturalny - 100g <b>mleko</b> Ped - Jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b>	N-2033 kcal L-2013 kcal C-2082 kcal  Sposób przygotowania: <b>gotowanie</b>

## Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

<p style="text-align: center;"><b>10.02.2024</b> <b>SOBOTA</b></p>	<p>Parówka drobiowa - 60g <b>soja, gorczyca, skorupiaki, ryby,</b> <b>mleko</b> Żółty ser - 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 Pomidor - 40g N - Marmolada owocowa - 10g</p>	<p>C- Kisiel 100-150g Ped - Galaretka owocowa - 120ml</p>	<p>N,L,C - Zalewajka z ziemniakami- 400g <b>gluten, mleko, seler, soja</b> Onko, Chir - Zacierkowa - 400g <b>gluten, mleko, seler, soja</b> L,C - Morszczuk duszony - 80/20g <b>ryba, seler</b> N, Ped - Kostka bosmańska - 100 g <b>ryba, gluten, jajko</b> Ziemniaczki - 200g N - Kapusta kiszona - 100g L,C – Kalafior na parze - 100g Kompot - 250ml N -Kefir - 100g <b>mleko</b></p>	<p>N,L,C - Polędwica sopocka - 50 g <b>soja</b> Serek typu Bieluch - 40g <b>mleko</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Ogórek, pomidor - sałatka - 40g Roszponka - 20g</p>	<p>C – Maca- 50g <b>gluten</b> Ped – Biszkopty - 50g <b>gluten, mleko</b></p>	<p>N-2000 kcal L-2000 kcal C-2192 kcal</p> <p>Sposób przygotowania: <b>gotowanie, duszenie</b></p>
------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------