

Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY	KALORIE DZIENNE
11.02.2024 NIEDZIELA	<p>Blok szynka konserwowa wieprzowa - 40g soja Jajko 1 szt. jajko Pieczywo – 120g Mix maślany - 15g mleko Herbata – 250ml Kawa zbożowa 250ml gluten, mleko Mix zupa mleczna - 300g gluten, mleko Sałata - 20g Papryka - 20 g N-dżem owocowy - 10g</p>	C, Ped -Kisiel 100g	<p>Rosół z makaronem - 400g seler, mleko, jajko, gluten Ch-Jarzynowa z zacierkami - 400g gluten, seler, jajko N,L,C- Schab duszony w sosie - 100/20 g seler, gorczyca Kasza jęczmienna - 200g Chir, Ped - Ziemniaki - 200g N - Fasolka szparagowa gotowana z bulgą tartą - 100g L - Bukiet warzyw z wody - 100g C - Brokuł z wody - 100g Kompot - 250 ml N - Jogurt owocowy - 100g mleko</p>	<p>N,L,C - Żywiecka podsuszana - 35g soja, gluten N - Żółty ser - 20g mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Pomidor - 40g Mix sałat - 20g</p>	<p>C - Jogurt naturalny - 100g mleko Ped - Jogurt owocowy - 100g mleko</p>	<p>N-2006 kcal L-2106 kcal C-2186 kcal</p>
12.02.2024 PONIEDZIAŁEK	<p>N,C - Żółty ser - 30g mleko Filet królewski z indykiem - 20g soja L - biały ser - 30g mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany - 15g mleko Herbata – 250ml Płatki owsiane na mleku - 300g mleko, gluten Ogórek zielony - 40g Sałata - 20g N-dżem owocowy - 10g</p>	C - Jabłko prażone - 1szt. 100g Ped - Mus jabłkowy - 100g	<p>N,L,C- Jarzynowa z ziemniakami - 400g seler N,L,C – Duszony kotlet drobiowy w sosie koperkowym - 80/20g seler, gluten, jajko L, P - Ryż długo ziarnisty - 200g N - Ryż brązowy - 200g Kompot - 250ml N - Warzywa z wody - 100g L - Marchewka z wody z beszamelem - 100g C - Kalafior z wody - 100g N - Kefir - 100g mleko</p>	<p>N,L,C - Filet złocisty drobiowy z dodatkiem wieprzowiny - 35g soja N - Serek topiony 16,5 g (1 porcja) mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Rzodkiewka - 30g Sałata - 20g</p>	<p>C - Podpiomyki - 50g gluten, mleko Ped - Batonik Twix - 36g gluten, mleko</p>	<p>N-2020 kcal L-2005 kcal C-2052 kcal</p>
13.02.2024 WTOREK	<p>N,C,L - Połędwica miodowa - 40g soja Mozzarella beyby - 20g mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany -15g mleko Herbata – 250ml Kasza manna na mleku - 300g gluten, mleko Pomidor - 40 g Rukola - 20g N - dżem owocowy - 10g</p>	Ped – Kisiel - 120ml C - Kisiel nie słodzony - 120 ml	<p>N,L,C – Marchwiowa z fasolą i ziemniakami - 400g gluten, mleko, seler Chir – Krupnik ryżowy - 400 g seler Kompot – 250ml Ziemniaki - 200g N,L,C - Gulasz wieprzowy - 80/20g gluten, mleko, seler N, L, P, C - Sałatka z buraczków - 100g N - maślanka - 100g mleko</p>	<p>N,L,C - Połędwica sopočka - 40g soja, gorczyca Serek typu Bieluch - 40g mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Ogórek - 40 g N - Ogórek kiszony - 40 g Rzodkiewka - 20g</p>	<p>C - Wafle ryżowe - 50g Ped - Galaretka owocowa - 120ml</p>	<p>N-2145 kcal L-2045 kcal C-2057 kcal</p>

Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

14.02.2024 ŚRODA (popielec)	<p>Jajko gotowane – 1szt. jajko Żółty ser - 40 g mleko Pieczywo – 120 g gluten Mix maślany - 15g mleko Herbata – 250ml Płatki ryżowe na mleku - 300g mleko Pomidor - 40g Rukola - 20g N - Dżem owocowy - 10g</p>	<p>C – Podpłomyki - 50g gluten Ped - Batonik princepolo - 36g gluten, mleko</p>	<p>N,L,C - Pomidorowa z ryżem - 400g gluten, mleko, jajko, seler Kompot - 250ml Makaron z serem, cukrem i cynamonem mleko, jajko, gluten C - Makaron z serem, i cynamonem mleko, jajko, gluten N - Jogurt owocowy - 100g mleko</p>	<p>Pasta z makreli - 30g ryba Biały ser - 40g mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Ogórek zielony - 40g Sałata - 20g</p>	<p>C - Jogurt naturalny - 100g mleko Ped - Jogurt owocowy - 100g mleko</p>	<p>N-2023 kcal L-2028 kcal C-2058 kcal</p>
15.02.2024 CZWARTEK	<p>N,L,C - Żywiecka podszuszana - 30g seler N, P - Twarożek ze szczypiorkiem - 50g L, Chir – Twarożek bez szczypiorku - 50g mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany - 15g mleko Herbata – 250ml Zupa mleczna z kaszą manną - 300g gluten, mleko Roszponka - 20 g Pomidor - 40g N - Dżem owocowy - 10g</p>	<p>C – Budyń bez cukru - 120 ml mleko Ped – Budyń - 120ml mleko</p>	<p>Ziemniaczana - 400g seler N,C – Pulpet w sosie chrzanowym - 80/20g gluten, seler, jajko, mleko L – Pulpet w sosie własnym - 80/20g gluten, seler, jajko, mleko Kasza wiejska - 200g Chir, Ped - Ziemniaki - 200g Kompot – 250ml L – Marchew duszona z beszamelem - 100g gluten, mleko N,C, Ped – Surówka z marchwi - 100g N – Kefir - 100g</p>	<p>L,C - Szynka z piersią indyczą - 40g soja, seler Serek Haga g(1 porcja) mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Ogórek zielony- 40g Rzodkiewka - 20g</p>	<p>C – Pieczone jabłka - 1szt. 100g Ped – Mus jabłkowy - 100g</p>	<p>N-2001 kcal L-2035 kcal C-2101 kcal</p>
16.02.2024 PIĄTEK	<p>Pasta jajeczna - 55g jajko, mleko Rolada drobiowa - 20g seler, mleko Chir - Rolada drobiowa - 50g seler, mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany - 15g mleko Herbata – 250ml Zupa mleczna z kaszą manną - 300g gluten, mleko Ogórek zielony - 40g Papryka - 20g N - dżem owocowy - 10g</p>	<p>C – Podpłomyki - 50g gluten Ped – Biszkopty - 50g 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 N – Jogurt owocowy - 100g mleko</p>	<p>N,L,C - Galaretką z kurczaka - 70g seler Żółty ser - 30g mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Pomidor - 40g Sałata - 20g N – Ogórek kiszony - 40g</p>	<p>C – Jogurt naturalny - 100g mleko Ped - Jogurt owocowy - 100g mleko</p>	<p>N-2033 kcal L-2013 kcal C-2082 kcal</p>

Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

17.02.2024 SOBOTA	Parówka drobiowa - 60g soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mleko Ser biały - 30 g mleko N – Ketchup - 20g Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Kawa zbożowa - 250ml gluten, mleko Sałata - 20 g Pomidor - 40 g N - Marmolada owocowa - 10g	C - Jablko prażone – 1szt. 100g Ped - Mus jabłkowy - 100g	N,L,C - Zalewajka z ziemniakami - 400g gluten, mleko, seler, soja Onko, Chir - Zacierkowa - 400g gluten, mleko, seler, soja L,C - Morszczuk duszony z warzywami. (pietruska seler, por) - 80/100g seler, gluten, ryba, soja, P, N - Mintaj panierowany - 100g seler, gluten, ryba, soja, Ziemniaki - 200g C - Brokuły z wody - 100g Warzywa z wody z olejem rzepakowym - 100g Kompot - 250ml N - Kefir - 100g mleko	N,L,C - Szynka wieprzowa - 35g soja N - Serek kanapkowy - 30g mleko Pieczywo – 120g gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250 Ogórek - 40g Mix sałat - 20g	C – Wafle ryżowe - 50g Ped – Biszkopty - 50g gluten, mleko	N-2000 kcal L-2000 kcal C-2192 kcal
------------------------------------	---	---	--	---	---	---