

## Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej

	ŚNIADANIE I	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY	KALORIE DZIENNE
<b>17.03.2024 NIEDZIELA</b>	N,L,C- Żywiecka - 50g <b>soja, gorczyca</b> Żółty ser - 40g <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 - 20g Rzodkiewka plastry - 20g Chir - Zupa mleczna - 300g	C – Wafle ryżowe - 50g Ped –batonik GRZESIEK - 40 g <b>gluten</b>	Rosół z makaronem - 400g <b>gluten, seler, jajko</b> Chir - Jarzynowa z kaszą manną - 400 g <b>seler, gluten</b> Kompot – 250g Kasza jęczmienna - 200g N,L,C - Pieczeń wieprzowa w sosie własnym - 80/20g <b>gluten, mleko, seler, jaja</b> N, L,Ped,Chir. Gin - Warzywa z wody z olejem rzepakowy - 100g C - Brokuł na parze - 100g N – Jogurt naturalny - 100g <b>mleko</b>	N,L,C - Blok drobiowy - 40g <b>soja, gorczyca</b> Serek kanapkowy - 30g <b>mleko</b> Pieczywo – 120 g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Pomidor - 40g Sałata - 20g	C - Pieczone jabłko – 100 g Ped – Mus jabłkowy - 100 g	N-2111 kcal L-2071 kcal C-2211 kcal  Sposób przygotowania: <b>duszenie</b>
<b>18.03.2024 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> L, Chir - Ryż - 200g N-Ryż długo ziarnisty - 200g Kompot – 250g Gulasz z kurczaka - 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 wieprzowy - 50g <b>soja, gorczyca</b> N - Serek camembert - 16g <b>mleko</b> L C - HAGA serek - 16g Pieczywo mieszane – 120g Gluten Mix maślany – 15g mleko Herbata – 250ml Papryka surowa paski 40g + rucola 20 g	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>19.03.2024 WTOREK</b>	N,L,C – Filet złocisty z indyka - 50g <b>soja</b> Jajko – 1szt. <b>jajko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany - 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Zupa mleczna z płatkami ryżowymi - 300g <b>mleko</b> N - dżem owocowy - 10g N – Ogórek kiszony 40g + pomidor 20g L - Pomidor 20g + ogórek 40g	C – podplomyki - 50g <b>gluten</b> Ped – Biszkopty - 50g <b>gluten, mleko</b>	N - Ziemniaczana z soczewicą - 400g <b>gluten, seler</b> Chir - Krupnik ryżowy - 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> Żółty ser gouda - 40g <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Sałata - 20g Ogórek zielony - 40g	C – Budyń bez cukru - 100g <b>mleko, gluten</b> Ped - Budyń - 100g <b>mleko, gluten</b>	N- 2016 kcal L-2006 cal C-2050 kcal  Sposób przygotowania: <b>gotowanie</b>

<p style="text-align: center;"><b>20.03.2024</b> <b>ŚRODA</b></p>	<p>N,L,C - Paszтет domowy drobiowo-wieprzowy 50g <b>gluten, seler, gorczyca</b> Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Marmolada wieloowocowa - 20g Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Mleczna z kaszą manną - 300g <b>gluten, mleko</b> N - Ogórek kiszony + papryka konserwowa paski 40g L, C - Sałata 20g + rzodkiewka 40g N - Dżem owocowy - 10g</p>	<p>Ped – Mus jabłkowy - 100g C - Jabłko prażone 100-g</p>	<p>N,L,C - Krupnik z kaszy jęczmiennej - 400g <b>seler</b> Ziemniaki - 200g Kompot - 250g N - Pałki z kurczaka opiekane w sosie własnym - 100/30g <b>seler</b> L,C, Chir - Pałki gotowane w sosie własnym - 100/30g seler N - Fasolka szparagowa - 100g L - Warzywa z wody (kalafior ,brokuł, marchewka) - 100g C – Kalafior - 100g N - Jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b></p>	<p>Twarożek ze szczypiorkiem - 50g <b>mleko</b> Połędwica z majerankiem - 40g <b>soja, gorczyca</b> N,L - Miód wieloowocowy - 15g Pieczywo – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Ogórek zielony - 20g Papryka paski - 30g</p>	<p>C – Wafle ryżowe - 50g Ped – Baton TWIX - 36g <b>gluten, mleko</b></p>	<p style="text-align: center;">N-2023 kcal L-2028 kcal C-2058 kcal</p> <p style="text-align: center;">Sposób przygotowania: <b>opiekanie, gotowanie</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>21.03.2024</b> <b>CZWARTEK</b></p>	<p>N,L,C - Filet królewski z indykiem - 50g <b>soja</b> Mozzarella w kulkach - 30g <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Zupa mleczna z płatkami ryżowymi - 300g <b>mleko</b> Roszponka - 20g Papryka paski - 40g</p>	<p>C – Kisiel bez cukru - 100g Ped - Kisiel słodzony - 100g</p>	<p>N - Zalewajka - 400g <b>seler gluten, soja, mleko</b> Onko, Chir - Zacierkowa - 400g <b>gluten, mleko, seler, soja</b> N L,C – Pulpety z łopatki wieprzowej w sosie ( N - pomidorowy; L,C - własny) - 80/20 g <b>gluten, seler, jajko, mleko</b> Kasza jęczmienna – 200g Kompot – 250ml N – Kefir - 100g <b>mleko</b> Chir – Marchew duszona - 100g L - Surówka z kapusty pekińskiej - 100g N, C – Surówka z marchwi z selerem - 100g <b>gluten, seler</b></p>	<p>N,L,C - Połędwica sopocka - 50g Ser biały raciborski - 40g (plaster) <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Mix sałat - 20g Zielony ogórek - 40g</p>	<p>C – Jogurt naturalny - 100g Ped - Jogurt owocowy - 100g <b>mleko</b></p>	<p style="text-align: center;">N-2001 kcal L-2035 kcal C-2101 kcal</p> <p style="text-align: center;">Sposób przygotowania: <b>parowanie</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>22.03.2024</b> <b>PIĄTEK</b></p>	<p>Pasta z jajeczna - 50g <b>jajko, soja, mleko</b> Szynka z pierśią indyczą - 40g <b>seler, mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 300g <b>gluten, mleko</b> Rzodkiewka plastry - 20g Sałata - 20g N - Dżem owocowy - 10g</p>	<p>C – Wafle ryżowe - 50g Ped – Biszkopty - 50g <b>gluten, mleko</b></p>	<p>N,L,C - Barszcz zabieleny z ziemniakami - 400g <b>seler, mleko</b> Kompot - 250g N - Makaron wieloziarnisty z serem, jogurtem, cukrem i cynamonem - 250/50g <b>gluten, jajko, mleko</b> L - Makaron z serem, cukrem i cynamonem - 250/50g <b>gluten, jajko, mleko</b> C – Makaron z serem nie słodzony - 250/50g <b>gluten, mleko, jajko</b> N – jabłko – 1sz.</p>	<p>N,L,C, Ped - Galaretka z kurczaka - 70g <b>seler</b> Serek topiony - 16,5g <b>mleko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Sałata - 20g N - Ogórek sałatkowy plastry - 40 g L - Ogórek zielony - 40g</p>	<p>C – Pieczone jabłko 1 szt. - 100g Ped - Galaretka owocowa - 100g</p>	<p style="text-align: center;">N-2033 kcal L-2013 kcal C-2082 kcal</p> <p style="text-align: center;">Sposób przygotowania: gotowanie</p>

<p style="text-align: center;"><b>23.03.2024</b> <b>SOBOTA</b></p>	<p>N,L,C - Parówka drobiowa - 60g <b>soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mleko</b> Serek śniadaniowy - 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> Roszponka - 20g Papryka w paski - 40g</p>	<p>C – Podpłomyki - 50g <b>gluten</b> Ped – Baton Prince Polo - 36g <b>gluten, mleko</b></p>	<p>N,L,C - Brokułowa z zacierkami - 400g <b>seler, gluten, mleko, jajko</b> L,C - Morszczuk duszony z warzywami (pietruska seler, por) - 80/100g <b>seler, gluten, ryba, soja, seler</b> Ped, N - Kostka bosmańska panierowana - 100g <b>seler, gluten, ryba, soja</b> Ziemniaki - 200g Gin - Marchewka z wody - 100g N – Surówka z kapusty kiszonej - 100g L, C – Kalafior 100g N - Maślanka - 100g <b>mleko</b> Kompot - 250g</p>	<p>N,L,C-szynka wieprzowa 50g <b>soja</b> Jajko – 1szt. <b>jajko</b> Pieczywo mieszane – 120g <b>gluten</b> Mix maślany – 15g <b>mleko</b> Herbata – 250ml Sałata - 20g Pomidor - 40g</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>
--	---	--	---	---	---	---