

Dieta podstawowa 01.11.2023r – 05.11.2023r

	Dzień 01.11.2023	Dzień 02.11.2023	Dzień 03.11.2023	Dzień 04.11.2023	Dzień 05.11.2023
I Śniadanie	<p>Krem serowy [65g] /białko mleka/ ;</p> <p>Szynka gotowana [40g] /białko mleka/;</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Bułka weka [50g] /mąka pszenna/;</p> <p>Chleb graham /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ [75g];</p> <p>Pomidor - porcja [42g];</p> <p>Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];</p> <p>Cukier - łyżeczka [5g];</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [400ml] /możliwość glutenu/;</p> <p>Dżem truskawkowy [30g];</p> <p>Bułka weka [75g] /mąka pszenna/;</p> <p>Chleb pszenny [50g]; /mąka pszenna, mąka żytnia/,</p> <p>Masło 82% tłuszczu [10g];</p> <p>Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];</p>	<p>Żurek z jajkiem [400ml] /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/;</p> <p>Bułka weka [75g] /mąka pszenna/;</p> <p>Chleb pszenny [75g]; /mąka pszenna, mąka żytnia/,</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];</p>	<p>Pasta z sera i jajek [125g] /białko mleka, jaja/;</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem /gluten zbóż, cykoria, mleko/;</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Chleb graham /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ [75g];</p> <p>Bułka weka [50g] /mąka pszenna/;</p> <p>Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];</p>	<p>Pasta pomidorowa z jabłkiem [37g]</p> <p>Szynka gotowana [30g] /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, seler i gorzycy/;</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Bułka weka [50g] /mąka pszenna/;</p> <p>Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/;</p> <p>Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];</p>
II Śniadanie	<p>Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [150g]</p>	<p>Kisiel z jabłkiem [200g], /możliwość glutenu, mleka/</p>	<p>Bułka z nadzieniem owocowym [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/;</p>	<p>Jabłko [150g];</p> <p>Chrupki kukurydziane - garść [30g];</p>	<p>Jogurt naturalny [160g];</p>
Obiad	<p>Zupa koperkowa z makaronem [400ml] /seler, mąka pszenna, białko mleka/;</p> <p>Sos pomidorowy [50g] /mąka pszenna, białko mleka/ ;</p> <p>Klopsiki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym [210g]</p>	<p>Krupnik [400ml] /kasza jęczmienna, seler, białko mleka/;</p> <p>Makaron z jarzynami i mięsem w pomidorach [300g] /mąka pszenna, seler, białko mleka/;</p> <p>Kompot z jabłek [240 ml];</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem [400ml] /mąka pszenna, białko mleka, seler/;</p> <p>Kotlety rybne [150g] /ryba, mąka pszenna, mąka żytnia, jaja/;</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem.[400ml] /mąka pszenna, białko mleka, seler/;</p> <p>Potrawka z kurczakiem [150g] /białko mleka, mąka pszenna/;</p> <p>Surówka z kapusty białej, marchewki i słończnika [150g];</p>	<p>Zupa ziemniaczana [400ml];</p> <p>Gulasz mięsno – jarzynowy [150g] /mąka pszenna, białko mleka, seler/;</p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa - [150g];</p> <p>Kompot z jabłek [240 ml].;</p>

	/mąka pszenna, białko mleka, jaja/; Ziemniaki porcja[200g]; Ogórek kiszony [60g]; Kompot z jabłek [240ml];		Surówka z kapusty czerwonej z cebulą, marchewką i jabłkiem [150g].; Ziemniaki - porcja [200g]; Kompot z jabłek. [240ml];	Ziemniaki [200g]; Herbata bez cukru [240ml]	
Podwieczorek	Jabłko [150g]; Ciastka maślane - [20g] /mąka pszenna, soja, pirosiarczyn, białko mleka/;	Jogurt truskawkowy, 1,5% [150g]	Sok grejpfrutowy - [200g];	Bułka maślana [50g]	Jabłko - średnia sztuka [150g];
Kolacja	Pasta z jajek z musztardą, majerankiem i zieleniną [75g] /białko mleka, jaja, gorczyca/; Papryka czerwona - porcja [25g]; Masło 82% [10g]; Chleb pszenny [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Bułka weka [75g] /mąka pszenna/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Szynka gotowana /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/- [40g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/ ; Ser topiony [50g]; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Twarożek z tartą rzodkiewką i koperkiem [100g].; Chleb graham - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Bułka weka [50g] /mąka pszenna/; Masło 82% [10g]; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Bułka weka [75g] /mąka pszenna/; Chleb pszenny [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/; Masło 82% [10g]; Szynka gotowana [30g] /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/; Pomidor [50g]; Herbata, napa bez cukru [240 ml]	Pasta rybna z serem i jarzynami gotowanymi.[100g] /ryba, seler, białko mleka/; Bułka weka [75g]; Chleb pszenny [50g] /mąka pszenna/; Ogórek kiszony [60g]; Herbata, napa bez cukru [240 ml]
SUMA	Energia [kcal]: 1982.4 Białko [g]: 75.3 Tłuszcz [g]: 68.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 30	Energia [kcal]: 2061.4 Białko [g]: 77.4 Tłuszcz [g]: 62.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 26	Energia [kcal]: 2051.0 Białko [g]: 77.5 Tłuszcz [g]: 61.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.7	Energia [kcal]: 1910.6 Białko [g]: 76.9 Tłuszcz [g]: 55.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 20.8	Energia [kcal]: 1897.2 Białko [g]: 66.8 Tłuszcz [g]: 65.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 14.9

Węglowodany og. [g]: 275.8 Błonnik [g]: 18.1.g Cukier [g]: 28.5	Węglowodany og. [g]: 305.2 Błonnik [g]: 17.3.g Cukier [g]: 20.7	Węglowodany og. [g]: 308.1 Błonnik [g]: 20.1.g Cukier [g]: 21.1	Węglowodany og. [g]: 289.5 Błonnik [g]: 22.9.g Cukier [g]: 14.4	Węglowodany og. [g]: 272.0 Błonnik [g]: 20.8.g Cukier [g]: 20.0
---	---	---	---	---

Dieta łatwostrawna 01.11.2023r – 05.11.2023r.

	Dzień 01.11.2023	Dzień 02.11.2023	Dzień 03.11.2023	Dzień 04.11.2023	Dzień 05.11.2023
I Śniadanie	<p>Krem serowy [65g] /białko mleka/ ;</p> <p>Szynka gotowana [40g] /białko mleka/;</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Bułka weka [50g] /mąka pszenna/;</p> <p>Chleb graham /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ [75g];</p> <p>Pomidor - porcja [42g];</p> <p>Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];</p> <p>Cukier - łyżeczka [5g];</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [400ml] /możliwość glutenu/;</p> <p>Dżem truskawkowy [30g];</p> <p>Bułka weka [75g] /mąka pszenna/;</p> <p>Chleb pszenny [50g]; /mąka pszenna, mąka żytnia/;</p> <p>Masło 82% tłuszczu [10g];</p> <p>Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];</p>	<p>Żurek z jajkiem [400ml] /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/;</p> <p>Bułka weka [75g] /mąka pszenna/;</p> <p>Chleb pszenny [75g]; /mąka pszenna, mąka żytnia/;</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];</p>	<p>Pasta z sera i jajek [125g] /białko mleka, jaja/;</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem /gluten zbóż, cykorii, mleko/;</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Chleb graham /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ [75g];</p> <p>Bułka weka [50g] /mąka pszenna/;</p> <p>Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];</p>	<p>Pasta pomidorowa z jabłkiem [37g]</p> <p>Szynka gotowana [30g] /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy/;</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Bułka weka [50g] /mąka pszenna/;</p> <p>Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/;</p> <p>Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];</p>
II Śniadanie	<p>Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [150g]</p>	<p>Kisiel z jabłkiem [200g], /możliwość glutenu, mleka/</p>	<p>Bułka z nadzieniem owocowym [100g] /mąka pszenna, jaja, białko mleka/;</p>	<p>Jabłko [150g];</p> <p>Chrupki kukurydziane - garść [30g];</p>	<p>Jogurt naturalny [160g];</p>

Obiad	<p>Zupa koperkowa z makaronem [400ml] /seler, mąka pszenna, białko mleka/;</p> <p>Sos pomidorowy [50g] /mąka pszenna, białko mleka/ ;</p> <p>Klopsiki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym [210g] /mąka pszenna, białko mleka, jaja/;</p> <p>Ziemniaki - porcja [200g];</p> <p>Ogórek kiszony [60g];</p> <p>Kompot z jabłek [240ml];</p>	<p>Krupnik [400ml] /kasza jęczmienna, seler, białko mleka/;</p> <p>Makaron z jarzynami i mięsem w pomidorach [300g] /mąka pszenna, seler, białko mleka/;</p> <p>Kompot z jabłek [240 ml];</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem [400ml] /mąka pszenna, białko mleka, seler/;</p> <p>Ryba pieczona [150g] /ryba/;</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z cebulą, marchewką i jabłkiem [150g].;</p> <p>Ziemniaki - porcja [200g];</p> <p>Kompot z jabłek. [240ml];</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem.[400ml] /mąka pszenna, białko mleka, seler/;</p> <p>Potrawka z kurczakiem [150g] /białko mleka, mąka pszenna/;</p> <p>Surówka z kapusty białej, marchewki i słonecznika [150g];</p> <p>Ziemniaki [200g];</p> <p>Herbata bez cukru [240ml]]</p>	<p>Zupa ziemniaczana [400ml];</p> <p>Gulasz mięsno – jarzynowy [150g] /mąka pszenna, białko mleka, seler/;</p> <p>Kasza jęczmienna, perłowa - [150g];</p> <p>Kompot z jabłek [240 ml].;</p>
Podwieczorek	<p>Jabłko [150g];</p> <p>Ciastka maślane - [20g] /mąka pszenna, soja, pirosiarczyn, białko mleka/;</p>	<p>Jogurt truskawkowy, 1,5% [150g]</p>	<p>Sok grejpfrutowy - [200g];</p>	<p>Bułka maślana [50g]</p>	<p>Jabłko - średnia sztuka [150g];</p>
Kolacja	<p>Pasta z jajek z musztardą, majerankiem i zieleniną [75g] /białko mleka, jaja, gorczyca/;</p> <p>Papryka czerwona - porcja [25g];</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Chleb pszenny [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;</p> <p>Bułka weka [75g] /mąka pszenna/;</p>	<p>Szynka gotowana /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy/ - [40g];</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Chleb graham [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/;</p> <p>Bułka weka [50g] /mąka pszenna/ ;</p> <p>Ser topiony [50g];</p>	<p>Twarożek z tartą rzodkiewką i koperkiem [100g].;</p> <p>Chleb graham - [75g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/;</p> <p>Bułka weka [50g] /mąka pszenna/;</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];</p>	<p>Bułka weka [75g] /mąka pszenna/;</p> <p>Chleb pszenny [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia/;</p> <p>Masło 82% [10g];</p> <p>Szynka gotowana [30g] /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorzycy/;</p> <p>Pomidor [50g];</p> <p>Herbata, napa bez cukru [240 ml]</p>	<p>Pasta rybna z serem i jarzynami gotowanymi.[100g] /ryba, seler, białko mleka/;</p> <p>Bułka weka [75g];</p> <p>Chleb pszenny [50g] /mąka pszenna/;</p> <p>Ogórek kiszony [60g];</p> <p>Herbata, napa bez cukru [240 ml]</p>

	Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];			
SUMA	Energia [kcal]: 1982.4 Białko [g]: 75.3 Tłuszcz [g]: 68.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 30 Węglowodany og. [g]: 275.8 Błonnik [g]: 18.1.g Cukier [g]: 28.5	Energia [kcal]: 2061.4 Białko [g]: 77.4 Tłuszcz [g]: 62.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 26 Węglowodany og. [g]: 305.2 Błonnik [g]: 17.3.g Cukier [g]: 20.7	Energia [kcal]: 1968.5 Białko [g]: 76.8 Tłuszcz [g]: 59.4 Kwasy tł.nasycone [g]: 18.5 Węglowodany og. [g]: 291.4 Błonnik [g]: 19.3.g Cukier [g]: 21.0	Energia [kcal]: 1910.6 Białko [g]: 76.9 Tłuszcz [g]: 55.9 Kwasy tł.nasycone [g]: 20.8 Węglowodany og. [g]: 289.5 Błonnik [g]: 22.9.g Cukier [g]: 14.4	Energia [kcal]: 1897.2 Białko [g]: 66.8 Tłuszcz [g]: 65.6 Kwasy tł.nasycone [g]: 14.9 Węglowodany og. [g]: 272.0 Błonnik [g]: 20.8.g Cukier [g]: 20.0

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	Dzień 01.11.2023	Dzień 02.11.2023	Dzień 03.11.2023	Dzień 04.11.2023	Dzień 05.11.2023
I Śniadanie	Krem serowy [65g] /białko mleka/ ; Szynka gotowana [40g] /białko mleka/; Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ [75g]; Pomidor - porcja [42g]; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Ser żółty [30g]; Chleb graham[50g]; /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, Masło 82% tłuszczu [10g]; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Żurek z jajkiem [400ml] /mąka pszenna, mleko, jaja, może zawierać gluten, soja, seler, gorczyca, sezam, łubin/; Chleb graham [125g]; /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, Masło 82% [10g]; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Pasta z sera i jajek [125g] /białko mleka, jaja/; Kawa zbożowa z mlekiem /gluten zbóż, cykorcia, mleko/; Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Pasta pomidorowa z jabłkiem [37g] Szynka gotowana [30g] /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/; Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];

II Śniadanie	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [150g]	Kisiel z jabłkiem [200g], /możliwość glutenu, mleka/	Wafle ryżowe [40g]	Jabłko [150g]; Chrupki kukurydziane - garść [30g];	Jogurt naturalny [160g];
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem [400ml] /seler, mąka pszenna, białko mleka/; Sos pomidorowy [50g] /mąka pszenna, białko mleka/ ; Klopsiki mięsno - ryżowe w sosie pomidorowym [210g] /mąka pszenna, białko mleka, jaja/; Ziemniaki - porcja [200g]; Ogórek kiszony [60g]; Kompot z jabłek [240ml];	Krupnik [400ml] /kasza jęczmienna, seler, białko mleka/; Makaron z jarzynami i mięsem w pomidorach [300g] /mąka pszenna, seler, białko mleka/; Kompot z jabłek [240 ml];	Zupa pomidorowa z makaronem [400ml] /mąka pszenna, białko mleka, seler/; Ryba pieczona [150g] /ryba/; Surówka z kapusty czerwonej z cebulą, marchewką i jabłkiem [150g].; Ziemniaki - porcja [200g]; Kompot z jabłek. [240ml];	Zupa jarzynowa z ryżem.[400ml] /mąka pszenna, białko mleka, seler/; Potrawka z kurczakiem [150g] /białko mleka, mąka pszenna/; Surówka z kapusty białej, marchewki i słonecznika [150g]; Ziemniaki [200g]; Herbata bez cukru [240ml]	Zupa ziemniaczana [400ml]; Gulasz mięsno – jarzynowy [150g] /mąka pszenna, białko mleka, seler/; Kasza jęczmienna, perłowa - [150g]; Kompot z jabłek [240 ml].;
Podwieczorek	Jabłko [150g]; Krakersy - [20g] /mąka pszenna, soja, pirosiarczyn, białko mleka/;	Jogurt truskawkowy, 1,5% [150g]	Sok grejpfrutowy - [200g];	Bułka graham [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ z margaryną roślinną [5g] i serkiem kanapkowym[30g]	Jabłko [150g]; Wafel ryżowy [40g]
Kolacja	Pasta z jajek z musztardą, majerankiem i zieleniną [75g] /białko mleka, jaja, gorczyca/; Papryka czerwona - porcja [25g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham [50g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/;	Szynka gotowana /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/ - [40g]; Masło 82% [10g]; Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Ser topiony [50g];	Twarożek z tartą rzodkiewką i koperkiem [100g].; Chleb graham - [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Masło 82% [10g]; Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Chleb graham [125g] /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/; Masło 82% [10g]; Szynka gotowana [30g] /białko sojowe, możliwość glutenu, laktozy, selera i gorczycy/; Pomidor [50g];	Pasta rybna z serem i jarzynami gotowanymi.[100g] /ryba, seler, białko mleka/; Chleb graham [125g] /mąka pszenna/; Ogórek kiszony [60g]; Herbata, napa bez cukru [240 ml]

	Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];	Herbata, napar bez cukru - szklanka [240g];		Herbata, napa bez cukru [240 ml]	
SUMA	Energia [kcal]: 1934.3 Białko [g]: 78.1 Tłuszcz [g]: 69.0 Kwasy tł.nasycone [g]: 27.7 Węglowodany og. [g]: 256.4 Błonnik [g]: 27.5.g Cukier [g]: 18.8	Energia [kcal]: 1920.8 Białko [g]: 79.5 Tłuszcz [g]: 66.3 Kwasy tł.nasycone [g]: 23 Węglowodany og. [g]: 257.3 Błonnik [g]: 28.2.g Cukier [g]: 11.7	Energia [kcal]: 1894.7 Białko [g]: 75.7 Tłuszcz [g]: 59.1 Kwasy tł.nasycone [g]: 19.2 Węglowodany og. [g]: 272.2 Błonnik [g]: 31.0.g Cukier [g]: 21.1	Energia [kcal]: 1812.1 Białko [g]: 75.1 Tłuszcz [g]: 57.5 Kwasy tł.nasycone [g]: 19.0 Węglowodany og. [g]: 255.4 Błonnik [g]: 30.2.g Cukier [g]: 21.0	Energia [kcal]: 2001.6 Białko [g]: 71.3 Tłuszcz [g]: 65.7 Kwasy tł.nasycone [g]: 15.4 Węglowodany og. [g]: 289.4 Błonnik [g]: 31.7.g Cukier [g]: 20.0

Uwaga.

1. W jadłospisie produktami spożywczymi dodanymi do potraw, które mogą powodować alergie lub reakcje nietolerancji są produkty zaznaczone **kolorem czerwonym**.
2. Wykaz wszystkich składników użytych w potrawach znajduje się w Dziale Żywienia.
3. W przypadku innych diet posiłki i lista produktów spożywczych znajdują się w Dziale Żywienia.