

DIETA PODSTAWOWA

JADŁOSPIS 19-25.10.2023

19.10.2023 (czwartek)

ŚNIADANIE	Ryż na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), szynka pieczona 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem 40 g (MLEKO) pomidor 50 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kiełbasa krakowska 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), sałata 3 g, papryka lub inne warzywo sezonowe 50 g, jabłko lub inny owoc sezonowy 100 g
OBIAD	Barszcz ukraiński z czerwoną fasolą 300 ml (MLEKO, SELER), pierogi ruskie 300 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), surówka z marchewki i jabłka z pestkami słonecznika 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka z brokułem, kurczakiem i ryżem 200 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata
PRZEKĄSKA	Mleko 200 ml (MLEKO), słupki marchewki 100 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2727 kcal, białko ogółem 125g, tłuszcz ogółem 75g, sól 4,2g, węglowodany ogółem 377 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 26 g, laktoza 19g, fruktoza 31 g, glukoza 18 g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203 g

20.10.2023 (piątek)

ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), razowy 40 g (GLUTEN), plaster twarogu 50 g (MLEKO), sałata 3 g, rzodkiewki 50 g, miód naturalny 30 g, masło 10g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka pszenna 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), dżem truskawkowy niskosłodzony 40 g, surówka z selera z rodzynkami 100 g (SELER, MLEKO, JAJA), kakao na mleku 150 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 300 ml (GLUTEN, SELER, MLEKO, JAJA), jajko sadzone 100 g (JAJA), ziemniaki 300 g, mizeria ze szczypiorkiem 150 g (MLEKO), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Paprykarz z miruny z warzywami 180 g (RYBY), sałata 5 g, chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sok pomarańczowy 200 ml, wafle ryżowe pełnoziarniste 40 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2703 kcal, białko ogółem 124 g, tłuszcz ogółem 77 g, sól 4,2g, węglowodany ogółem 377g, błonnik 39g, tłuszcze nasycone ogółem 29 g, laktoza 18g, fruktoza 30g, glukoza 18 g, sacharoza 23 g, węglowodany przyswajalne 203 g

21.10.2023 (sobota)

ŚNIADANIE	Szynka drobiowa gotowana 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ogórek zielony 50 g, ser żółty 40 g
-----------	--

	(MLEKO), pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z owocami 130 g (GLUTEN), mleko 150 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), sos strogonow z mięsem drobiowym 140 (GLUTEN) z kaszą gryczaną 200 g, ogórki kiszane 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Ser żółty 30 g (MLEKO), kiełbaska drobiowa 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ogórek 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 30 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Gruszka 150 g, chrupki kukurydziane 40 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2780 kcal, białko ogółem 112 g, tłuszcz ogółem 79 g, sól 4,2 g, węglowodany ogółem 377 g, błonnik 41 g, tłuszcze nasycone ogółem 29g, laktoza 18 g, fruktoza 30g, glukoza 18g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203 g
22.10.2023 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), razowy 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasta jajeczna szczypiorkiem 60 g (JAJA), kiełbasa żywiecka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), rzodkiewki 50 g, kakao na mleku 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pieczeń rzymska 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek 50 g, sałata 30 g, kisiel z truskawkami 250 ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (SELER, GORCZYCA), pieczony filet z mięsa drobiowego 150 g (JAJA, GLUTEN), ziemniaki 300 g, gotowany brokuł 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Makrela w pomidorach 80 g (RYBY), ogórek kiszony 50 g, sałata 5g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Mleko 200 ml (MLEKO), jabłko 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2517 kcal, białko ogółem 115g, tłuszcz ogółem 78 g, sól 3,7g, węglowodany ogółem 327g, błonnik 31g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, laktoza 26 g, fruktoza 32g, glukoza 23 g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203g
23.10.2023 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Ogonówka parzona 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ser żółty 30 g (MLEKO), pomidor 50 g, sałata 5 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), owsianka na mleku z jabłkiem i cynamonem 150 g (GLUTEN, MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka pszenna 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), miód naturalny 30 g, śliwki 150 g

OBIAD	Zupa krem z dyni 300 ml (MLEKO, SELER), gołąbki z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym 250 g, ziemniaki 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka jarzynowa z jajkiem 200 g (MLEKO, JAJA, SELER), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO), słupki marchewki 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2731kcal, białko ogółem 105g, tłuszcz ogółem 98 g, sól 4,9g, węglowodany ogółem 358g, błonnik 38g, tłuszcze nasycone ogółem 32g, laktoza 14g, fruktoza 17g, glukoza 19g, sacharoza 16g, węglowodany przyswajalne 171g
24.10.2023 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 200 ml (MLEKO, JAJA, GLUTEN), szynka pieczona 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ogórek 50 g, twarożek ze szczypiorkiem 40 g (MLEKO), pieczywo pszenno-żytnie 35 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasztet drobiowy pieczony 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), rzodkiewki 50 g, sałata 5 g, galaretką z owocami leśnymi 250 ml
OBIAD	Krupnik z kaszą pęczak 300 ml (SELER, GLUTEN, GORCZYCA), pieczony kotlet rybny 120 g (JAJA, RYBY, GLUTEN), ziemniaki 200 g, modra kapusta 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Bułka pszenna typu hot dog 60 g (GLUTEN), keczup 5 g (SELER), gotowana kiełbaska drobiowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata
PRZEKĄSKA	Kefir naturalny 200 ml (MLEKO), banan 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2633kcal, białko ogółem 107g, tłuszcz ogółem 84g, sól 3,2 g, węglowodany ogółem 370g, błonnik 29 g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, laktoza 15g, fruktoza 29g, glukoza 21g, sacharoza 44g, węglowodany przyswajalne 254g
25.10.2023 (środa)	
ŚNIADANIE	Jaglanka na mleku 200 ml (MLEKO), ser żółty 40 g (MLEKO), dżem jagodowy niskosłodzony 30 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), sałata 5 g, ogórek zielony 50 g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) lub z innych owoców sezonowych 200 g z jogurtem typu greckiego 150 g (MLEKO), chrupki kukurydziane 20 g
OBIAD	Grochówka 300 ml (SELER, GORCZYCA), spaghetti z gotowanym mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką i papryką 350 g (GLUTEN, JAJA), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka „gyros” z kurczakiem 250 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g

	(MLEKO) , herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sok wieloowocowy 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2606 kcal, białko ogółem 120g, tłuszcz ogółem 78g, sól 3,1g, węglowodany ogółem 362g, błonnik 33 g, tłuszcze nasycone ogółem 27g, laktoza 11g, fruktoza 38g, glukoza 24g, sacharoza 34g, węglowodany przyswajalne 182 g