

DIETA PODSTAWOWA

JADŁOSPIS 2-8.11.2023

2.11.2023 (czwartek)

ŚNIADANIE	Zupa mleczna z makaronem 200ml (GLUTEN, MLEKO), kiełbaski drobiowe 60g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), sałata 15g, pomidor 50g, pieczywo pszenno-żytnie 60g (GLUTEN), pieczywo razowe 40g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 50g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pieczeń rzymska 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek 60 g, galaretką z truskawkami 200 ml
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem 300 ml (SELER, GORCZYCA), gulasz z gotowanym mięsem drobiowym 120 g (GLUTEN), kasza jęczmienna 140 g (GLUTEN), brokuły 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200ml
KOLACJA	Sałatka „gyros” z kurczakiem 250 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Mleko 2% 150 ml (MLEKO), banan 100 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2748 kcal, białko ogółem 129 g, tłuszcz ogółem 98g, sól 2,64 g, węglowodany ogółem 340g, błonnik 30 g, tłuszcze nasycone ogółem 30g, laktoza 17g, fruktoza 14g, glukoza 13g, sacharoza 73g, węglowodany przyswajalne 211 g
3.11.2023 (piątek)	
ŚNIADANIE	Jajko gotowane 50 g (JAJA), ogórek surowy 50 g, ser żółty 20 g (MLEKO), szczypiorek 2g, pieczywo pszenno-żytnie 60g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kasza kukurydziana na mleku z musem truskawkowym 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), miód naturalny 30 g, pomarańcza 150 g
OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA), leczy warzywne 120 g z ryżem 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Makaron z twarogiem i cynamonem 200 g (GLUTEN, MLEKO), słupki marchewki 100 g, chleb razowy 40 g (GLUTEN), dżem niskosłodzony 30 g, masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny 150g (MLEKO), jabłko 100 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2728 kcal, białko ogółem 110g, tłuszcz ogółem 74g, sól 4,9g, węglowodany ogółem 427g, błonnik 47g, tłuszcze nasycone ogółem 32g, laktoza 16g, fruktoza 27 g, glukoza 21g, sacharoza 48g, węglowodany przyswajalne 297g
4.11.2023 (sobota)	
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 70g (GLUTEN), razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasta twarogowa z ziołami i koperkiem 30 g (MLEKO), kiełbasa żywiecka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), papryka 50 g, sałata 15g, kakao na mleku 150 ml (MLEKO), herbata 200 ml

Opracowała: M. Golińczak, dietetyk

II ŚNIADANIE	Budyń śmietankowy na mleku z musem truskawkowym 250 g (MLEKO), chrupki kukurydziane 40 g
OBIAD	Zupa ogórkowa 300 ml (SELER, GORCZYCA), pieczony filet z kurczaka 100 g (JAJA, GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 250 g, surówka kapusty i marchewki 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Makrela w pomidorach 80 g (RYBY), ogórek kiszony 60 g, sałata 15g, pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sok pomarańczowy lub innych owoców 200 ml, wafle ryżowe pełnoziarniste 40 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2401kcal, białko ogółem 95g, tłuszcz ogółem 86g, sól 3,7g, węglowodany ogółem 427g, błonnik 48g, tłuszcze nasycone ogółem 29g, laktoza 17g, fruktoza 11g, glukoza 9g, sacharoza 28g, węglowodany przyswajalne 168g
5.11.2023 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), chleb pszenno-żytni 70 g (GLUTEN), razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), ogonówka parzona 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ser żółty 20 g (MLEKO), pomidor 50 g, szczypiorek 3g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasztet drobiowy pieczony 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek zielony 50 g, jabłko 100g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (SELER, GORCZYCA, GLUTEN, JAJA), udko pieczone w ziołach 120 g, ziemniaki z koperkiem 200 g, marchewka z groszkiem 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Serek grani z koperkiem 30 g (MLEKO), kiełbaska drobiowa 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ogórek 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Kefir naturalny 200 ml (MLEKO), słupki marchewki (50 g)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2488kcal, białko ogółem 120g, tłuszcz ogółem 98g, sól 3,7g, węglowodany ogółem 290g, błonnik 27g, tłuszcze nasycone ogółem 29g, laktoza 17g, fruktoza 11g, glukoza 9g, sacharoza 28g, węglowodany przyswajalne 297g
6.11.2023 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 ml (MLEKO), serek wiejski 40 g (MLEKO), rzodkiewki 50 g, szczypiorek 3g, polędwica sopocka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasta z rybną z koperkiem 70 g (RYBY, JAJA, MLEKO, GORCZYCA), sałata 15 g, gruszka lub inny owoc sezonowy 100 g
OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml (GORCZYCA, SELER, JAJA), kopytka 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), gotowana kiszona kapusta z marchewką 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Ser żółty 30 g (MLEKO), kiełbasa żywiecka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek 30 g, papryka czerwona 30g, pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), chleb razowy 35g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml

Opracowała: M. Golińczak, dietetyk

PRZEKĄSKA	Sok wieloowocowy (200 ml), wafle kukurydziane (40 g)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2442kcal, białko ogółem 85g, tłuszcz ogółem 98g, sól 3,7g, węglowodany ogółem 355g, błonnik 27g, tłuszcze nasycone ogółem 34g, laktoza 8g, fruktoza 20g, glukoza 11g, sacharoza 32g, węglowodany przyswajalne 236g
7.11.2023 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku z cynamonem 200 ml (MLEKO, JAJA, GLUTEN), szynka drobiowa pieczona 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 30 g, ogórek 30 g, twarożek ze szczypiorkiem 30 g (MLEKO), pieczywo pszenno-żytnie 60 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), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), rzodkiewki 50 g, sałata 5 g, kisiel z owocami leśnymi 250 ml
OBIAD	Krupnik z kaszą pęczak 300 ml (SELER, GLUTEN, GORCZYCA), pieczony kotlet rybny 100 g (JAJA, RYBY, GLUTEN), ziemniaki 200 g, mizeria z ogórków z koperkiem (MLEKO) 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 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata
PRZEKĄSKA	Serek homogenizowany naturalny 150 g, (MLEKO), mandarynka 100 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2929kcal, białko ogółem 118g, tłuszcz ogółem 117g, sól 3g, węglowodany ogółem 346g, błonnik 26g, tłuszcze nasycone ogółem 36g, laktoza 21g, fruktoza 12g, glukoza 11g, sacharoza 45g, węglowodany przyswajalne 235g
8.11.2023 (środa)	
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z jabłkami i cynamonem 200 ml (MLEKO), pieczeń rzymska 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 70 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), sałata 10 g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	-
OBIAD	-
KOLACJA	-
PRZEKĄSKA	-
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 735kcal, białko ogółem 26g, tłuszcz ogółem 28g, sól 0,85g, węglowodany ogółem 96g, błonnik 5g, tłuszcze nasycone ogółem 9g, laktoza 8g, fruktoza 0,8g, glukoza 0,7g, sacharoza 1,3g, węglowodany przyswajalne 59g

*Rodzaj warzyw i owoców w posiłkach może ulec zmianie w zależności od dostępności na rynku