

JADŁOSPIS 11-14.03.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

11.03.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), marmolada owocowa 50 g, jogurt naturalny 200 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1,7,9), zapiekanka pieczona makaronowa z serem żółtym i kiełbasą 300 g (1,6,7), ogórek kiszony 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie wiosennym 70 g (3,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2753 kcal	382 g	120 g	88 g	100 g	39 g	30 g	5 g

12.03.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z sera i szynki na liściu roszponki 90 g (6,7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), placki ziemniaczane smażone po węgiersku 270 g (1,3,7), surówka Coleslaw z czerwonej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2780 kcal	326 g	117 g	92 g	126 g	35 g	25 g	7 g

13.03.2024 r. Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, pomarańcza 200 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany 90 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasztet na szpinaku 90 g (1,6,7,10), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek z owocami 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2289 kcal	333 g	117 g	90 g	71 g	30 g	24 g	5 g

14.03.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser żółty 50 g (7), papryka czerwona 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy smażony 110 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), kapusta zasmażana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), sałatka bawarska 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Drożdżówka 100 g (1,7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2745 kcal	366 g	84 g	106 g	101 g	29 g	35 g	6,4 g

JADŁOSPIS 15-18.03.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

15.03.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), dżem owocowy 25 g, kiwi 60 g, jogurt truskawkowy 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1,7,9), ryba po włosku smażona 150 g (1,3,4), ziemniaki 200 g (7), surówka z pora 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 g (7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
3140 kcal	460,5 g	124 g	102 g	105 g	45 g	40 g	7 g

16.03.2024 r. Sobota

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka na rukoli 60 g (6,7), pomidor cherry 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), wątróbka duszona z cebulką 110 g (7), ziemniaki 200 g (7), surówka z kiszanej kapusty 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko na liściu sałaty 60 g (3), sałatka z selerem i kiełbasą krakowską 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2206 kcal	316 g	102 g	94 g	67 g	22 g	26 g	5 g

17.03.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twarożek z ziołami 80 g (7), pomidor 100 g, mus owocowy 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), frykadelki smażone 130 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna 200 g (9), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2473 kcal	315 g	109 g	128 g	82 g	24 g	34 g	4,5 g

18.03.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (1,6,11), serek waniliowy 150 g (7), gruszka 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 g (1,7,9), pulpecik pieczony w sosie pomidorowym 120 g (1,3,7), kasza jęczmienna 200 g (1,7), fasolka szparagowa z masłem 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), ser topiony 17,5 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek puszysty 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2677 kcal	406 g	128 g	96 g	80 g	29 g	33 g	3 g

JADŁOSPIS 19-20.03.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

19.03.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), schab pieczony w sosie 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z marchewki i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), ser żółty 50 g (7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2557 kcal	359 g	132 g	112 g	82 g	43 g	32 g	5 g

20.03.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 70 g (6,7,9), pomidor koktajlowy 30 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bigos gotowany z mięsem 250 g (1,6,7), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twaróg z makrełą na liściu sałaty 100 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka pitna 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2278 kcal	308 g	85 g	101 g	78 g	27 g	31 g	4 g

JADŁOSPIS 11-14.03.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

11.03.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), marmolada owocowa 50 g, jogurt naturalny 200 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsno-jarzynowym 300 g (1,7,9), brokuł gotowany 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2306 kcal	367 g	114 g	83 g	57 g	24 g	25 g	4 g

12.03.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinna 10 g (7), pasta z sera i szynki na liściu rozszponki 90 g (6,7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), wołowina duszona z jarzynami 120 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraczków 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), serek mini 30 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2468 kcal	315 g	121,5 g	111 g	87 g	39 g	21 g	6 g

13.03.2024 r. Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 90 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 50 g (7) kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka na szpinaku 60 g (1,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek z owocami 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2255 kcal	346 g	124 g	96 g	57 g	28 g	20 g	4 g

14.03.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), zrazik pieczony w sosie koperkowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, miód 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Drożdżówka 100 g (1).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2237 kcal	364 g	85 g	88 g	49 g	20 g	28 g	6 g

JADŁOSPIS 15-18.03.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

15.03.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), dżem owocowy 25 g, jabłko 60 g, jogurt truskawkowy 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), ryba po grecku pieczona 150 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2349 kcal	329 g	129 g	96 g	73 g	42 g	24 g	4,5 g

16.03.2024 r. Sobota

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka na rukoli 60 g, pomidor cherry 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), gulasz duszony 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), kalafior gotowany z marchewką 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka na liściu sałaty 60 g (6,7), pomidor 100 g, miód 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Banan 160 g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2050 kcal	337 g	105 g	87 g	43 g	19 g	25 g	5 g

17.03.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), twarożek z ziołami 80 g (7), pomidor 100 g, mus owocowy 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bitka gotowana w sosie jarzynowym 100 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna 200 g (9), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2176 kcal	311 g	105 g	131 g	47 g	23 g	27 g	3,5 g

18.03.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (1,6,11), serek waniliowy 150 g (7), jabłko 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 g (1,7,9), risotto gotowane mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 300 g (1,7,9), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), serek mini 30 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek puszysty 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2572 kcal	393 g	123 g	91 g	74 g	31 g	23 g	3 g

JADŁOSPIS 19-20.03.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

19.03.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), schab pieczony w sosie 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z marchewki i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2481 kcal	365 g	131 g	110 g	70 g	36 g	23 g	5 g

20.03.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (6,7,9), pomidor koktajlowy 30 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), pulpet gotowany w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), ziemniaki 200 g (7), bukiet jarzyn 100 g(7,9), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 80 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka pitna 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1968 kcal	308 g	71 g	84 g	46 g	21 g	23 g	4 g

JADŁOSPIS 11-14.03.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

11.03.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 15 g (7), pasztet pieczony 80 g (1,6,7,9), jogurt naturalny 200 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsno-jarzynowym 300 g (1,7,9), brokuł gotowany 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie wiosennym 70 g (3,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2312 kcal	327 g	77 g	89 g	76 g	28 g	41 g	4 g

12.03.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z sera i szynki na liściu rozszponki 90 g (6,7), pomidor 100 g, kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), wołowina duszona z jarzynami 120 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraczków 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny bez cukru 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2337	257	70	125	94	36	31	7

13.03.2024 r. Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (6,7), pomarańcza 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 90 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 30 g (7) kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasztet na szpinaku 90 g (1,6,7,10), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Skyr owocowy bez cukru 140 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1987 kcal	255 g	61 g	110 g	64 g	25 g	32 g	4,5 g

14.03.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser żółty 50 g (7), papryka czerwona 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), zrazik pieczony w sosie koperkowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), sałatka bawarska 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Wafle ryżowe 10 g, sok warzywno-owocowy 210 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2333 kcal	324 g	70 g	85 g	83 g	31 g	44 g	8 g

JADŁOSPIS 15-18.03.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

15.03.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasta z jajka na liściu sałaty 90 g (3,7), jabłko 150 g, jogurt naturalny 200 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1,7,9), ryba po grecku pieczona 150 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 g (7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2145 kcal	252 g	59 g	96 g	87 g	47 g	33 g	5 g

16.03.2024 r. Sobota

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka na rukoli 60 g (6,7), pomidor cherry 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), gulasz duszony 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), kalafior gotowany z marchewką 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko na liściu sałaty 60 g (3), sałatka z selerem i kiełbasą krakowską 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2091 kcal	306 g	89 g	83 g	65 g	23 g	39 g	4 g

17.03.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twarożek z ziołami 80 g (7), pomidor 100 g, mus owocowo-warzywny 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bitka gotowana w sosie jarzynowym 100 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretko mięsno-warzywna 200 g (9), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2033 kcal	271 g	74 g	125 g	54 g	24 g	38 g	4 g

18.03.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (1,6,11), szynka 50 g (7), gruszka 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 g (1,7,9), risotto gotowane mięsno-warzywno z sosem pomidorowym 300 g (1,7,9), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), ser topiony 17,5 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2224 kcal	330 g	63 g	85 g	68 g	23 g	36 g	4 g

JADŁOSPIS 19-20.03.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

19.03.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), schab pieczony w sosie 110 g (1,7), ziemniaki (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy bez cukru 150g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2458 kcal	309 g	84 g	110 g	92 g	45 g	39 g	5 g

20.03.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 70 g (6,7,9), pomidor koktajlowy 30 g, grejpfrut 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), pulpet gotowany w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), bukiet jarzyn 100 g (7,9), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 100 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny bez cukru 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2167 kcal	277 g	68 g	116 g	71 g	28 g	36 g	3,5 g