

JADŁOSPIS 21-24.12.2023 r.
Dieta podstawowa (1)

21.12.2023 r. Czwartek

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (1,6,9), ogórek świeży 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 g (1,7,9), fasolka po bretońsku gotowana 250 g (1,6,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasztet z pieca 90 g (1,6,7), rukola 20 g, pomidor koktajlowy 50 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2216 kcal	298,4 g	88,3 g	93,9 g	77,2 g	27,8 g	27,9 g	5,7 g

22.12.2023 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), powidło śliwkowe 25 g, jabłko 130 g, jogurt 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z szpinakiem i serem białym 300 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 130 g (4,7), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2484 kcal	391,3 g	159,2 g	95,7 g	65,3 g	30,3 g	28,2 g	2,7 g

23.12.2023 r. Sobota

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

Obiad: Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony 100 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), szynka 50 g (6), miód 25 g, papryka 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy 150g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2143 kcal	329,8 g	120 g	91,9 g	58,2 g	28 g	33,4 g	5,6 g

24.12.2023 r. Niedziela

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), serek Hochland 30 g (7), dżemik owocowy 25 g, mandarynka 60 g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Barszcz czerwony z paluszkami 300 ml (1,3,7,9), filet rybny smażony 175 g (1,3,4), ziemniaki 200 g (7), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ciasto piernikowe 50 g (1,3,7,8), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Sok owocowy 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2286 kcal	367,5 g	142,6 g	96,2 g	53,5 g	24,3 g	29,7 g	7 g

JADŁOSPIS 25-28.12.2023 r.

Dieta podstawowa (1)

25.12.2023 r. Poniedziałek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g (1,3,9), papryka czerwona 100 g, miód 25 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,3,7,9), schab pieczony w sosie 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki gotowane tarte 100 g, ciasto piaskowe ucierane 50 g (1,3,7,8), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Bakuś kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2545 kcal	406 g	147,3 g	117 g	61,5 g	22,9 g	55 g	7,8 g

26.12.2023 r. Wtorek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z sera i szynki 90 g (1,6,7,9), jabłko 150 g, dżem owocowy 25 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), pulpet pieczony w sosie koperkowym 80 g (1,3,7), ryż 200 g (7), marchewka zasmażana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), ser żółty 50 g (7), sałatka śledziowa 100 g (3,4,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2537 kcal	361,6 g	91,2 g	94,7 g	83,8 g	29,7 g	27 g	7 g

27.12.2023 r. Środa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasztet z foremki 80 g (1,7), ogórek kiszony 100 g, jogurt owocowy 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), spaghetti gotowane po bolońsku 300 g (1,7), brokuł gotowany 100 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2589 kcal	343 g	102 g	103 g	95,8 g	38,4 g	31,7 g	5,5 g

28.12.2023 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z pietruszką 80 g (7), rzodkiewka 50 g, dżem owocowy 25 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), frykadunki drobiowe smażone 100 g (1,3,7), ziemniaki 200 g, surówka Coleslaw 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane na sałacie 70 g (3), szynka 50 g (6), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jabłko 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
----------------------	-------------	-------	--------	----------	-----	---------	-----

2320 kcal	338,9 g	102 g	101 g	69,9 g	23,4 g	36,3 g	5,3 g
-----------	---------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

JADŁOSPIS 29-31.12.2023 r.

Dieta podstawowa (1)

29.12.2023 r. Piątek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), serek waniliowy 150 g (7), mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), jajko sadzone smażone 60 g (3,7), ziemniaki 200 g (7), fasolka szparagowa gotowana 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z rukolą 110 g (7), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek puszysty bakuś 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2132 kcal	311 g	117 g	95,4 g	61,8 g	28,3 g	25,7 g	3,3 g

30.12.2023 r. Sobota

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (3,7,9), kefir 200 g (7), jabłko 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kaszanka smażona z cebulką 100 g (1,7), 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), szynka 50 g (1,6,7), papryka czerwona 100 g, ser topiony 17,5 g (7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek z dodatkiem owoców 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2420 kcal	313,9 g	114 g	94 g	93,6 g	29,5 g	29 g	8,6 g

31.12.2023 r. Niedziela

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z szynką z koperkiem 100 g (6,7,9), ogórek świeży 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko pieczone 230 g, ziemniaki 200 g (7), marchewka na ciepło gotowana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jabłko 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2244 kcal	302 g	92,6 g	99 g	77,2 g	24,5 g	30,5 g	6,5 g

JADŁOSPIS 21-24.12.2023 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

21.12.2023 r. Czwartek

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 15 g (7), szynka 50 g, ogórek świeży 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 g (1,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 150 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 z pieca 90 g (1,6,7), rukola 20 g, pomidor koktajlowy 50 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogobella bez cukru 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1909 kcal	241,4 g	49,2 g	98,7 g	65,6 g	24 g	33,2 g	4,5 g

22.12.2023 rok Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z jajka z pietruszką 100 g (3,7), jabłko 130 g, jogurt naturalny 200 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z szpinakiem i serem białym 300g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 130 g (4,7), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2145 kcal	299 g	86,9 g	95,3 g	69,9 g	32,3 g	33,9 g	3,4 g

23.12.2023 r. Sobota

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

Obiad: Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), wołowina duszona w jarzynach 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), marchewka z jabłkiem 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1993 kcal	256 g	62 g	100 g	70,6 g	31,4 g	37,1 g	5,7 g

24.12.2023 r. Niedziela

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), serek Hochland 30 g (7), ser topiony 17,5 g (7), mandarynka 60 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Barszcz czerwony z paluszkami 300 ml (1,3,7,9), filet rybny gotowany w jarzynach 175 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), ciasto piernikowe 50 g (1,3,7,8), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Sok warzywny 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2100 kcal	305 g	95,7 g	99,7 g	62 g	27,2 g	40 g	8,6 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

25.12.2023 r. Poniedziałek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g (1,3,9), papryka czerwona 100 g, mandarynka 60 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,3,7,9), schab pieczony w sosie 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki gotowane tarte 100 g, ciasto piaskowe ucierane 50 g (1,3,7,8), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2370 kcal	343,2 g	117,7 g	118,7 g	70,5 g	26,4 g	58,8 g	8 g

26.12.2023 r. Wtorek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z sera i szynki 90 g (1,6,7,9), jabłko 150 g, pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), pulpet pieczony w sosie koperkowym 80 g (1,3,7), ryż gotowane 200 g (7), marchewka zasmażana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), ser żółty 50 g (7), sałatka śledziowa 100 g (3,4,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogobella bez cukru 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2493 kcal	321,9 g	67,3 g	99,4 g	95,7 g	32,6 g	40,7 g	7,8 g

27.12.2023 r. Środa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasztet z foremki 80 g (1,7), ogórek kiszony 100 g, jogurt naturalny 200 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsno-warzynym 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), szynka 50 g (6), pomidor 100 g, serek Hochland 30 g (7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2500 kcal	306 g	66,8 g	101 g	103,9 g	41,2 g	35 g	5,7 g

28.12.2023 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinna 10 g (7), twarożek z pietruszką 80 g, rzodkiewka 50 g, grejpfrut 1/2 szt, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g, kalafior gotowany z marchewką 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane na liściu sałaty 70g (3), szynka 50g (6), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Jabłko 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1936 kcal	283 g	69 g	106 g	50,6 g	22,7 g	40,5 g	5,4 g

JADŁOSPIS 29-31.12.2023 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

29.12.2023 r. Piątek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z jajka 100 g (3,7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), pulpet rybny pieczony w sosie pomidorowym 110 g (1,3,4,7), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30 g (7) kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z rukolą 110 g (7), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2136 kcal	291,7 g	83,2 g	101,6 g	69,7 g	32 g	32,3 g	4,2 g

30.12.2023 r. Sobota

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (3,7,9), kefir 200 g (7), jabłko 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), gulasz gotowany 80 g (1,7), 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), szynka 50 g (1,6,7), papryka czerwona 100 g, ser topiony 17,5 g (7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek z dodatkiem owoców 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2058 kcal	253,1 g	77,2 g	96 g	79,9 g	24,6 g	40,9 g	4,8 g

31.12.2023 r. Niedziela

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z szynką z koperkiem 100 g (1,6,9), ogórek świeży 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko duszone 230 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka na ciepło gotowana 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: Jabłko 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2200 kcal	272,5 g	60 g	99 g	86,5 g	27,8 g	34,6 g	6,6 g