

JADŁOSPIS 11-14.01.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

11.01.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser topiony 17,5 g (7), szynka 50 g (7,9), mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300 g (1,7,9), paprykarz gotowany 100 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka z selera i ananasa 100 g (3,9,10), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Serek waniliowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2340 kcal	311 g	103 g	99 g	82 g	33,5 g	25,8 g	5,9 g

12.01.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, banan 160 g, jogurt owocowy 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), jajko sadzone smażone 50 g (3,7), ziemniaki 200 g (7), fasolka szparagowa 100 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2114 kcal	334 g	114,5 g	56,6 g	64,9 g	33,1 g	35,6 g	3,7 g

13.01.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kaszanka z cebulką pieczona 150 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z kiszzonej kapusty 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2686 kcal	329 g	108 g	87,6 g	117 g	37 g	23,6 g	17 g

14.01.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90 g (6,7), kiwi 80 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kotlet mielony smażony 105 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), ser żółty 50 g (7), sałatka z szynką i ogórkiem 100 g (1,3,6,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól

2634 kcal	371 g	121 g	93,7 g	91 g	29,8 g	29 g	5,2 g
-----------	-------	-------	--------	------	--------	------	-------

JADŁOSPIS 15-18.01.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

15.01.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), marmolada wieloowocowa 50 g, pomarańcza 200 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,7,9), pulpet pieczony w sosie pieczarkowym 110 g (1,3,7), kasza jęczmienna 200 g (1,7), marchewka kostka 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie wiosennym na rukoli 90 g (3,7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Bakuś kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
3010 kcal	450 g	163 g	85 g	101 g	33 g	39,9 g	3,9 g

16.01.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasztet 80 g (1,6,7,9), ogórek świeży 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 100 g (4,7), pomidor koktajlowy 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok bunio 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2500	354	147	104	82	29	35	4,7

17.01.2024 r. Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), powidło śliwkowe 25 g, gruszka 120 g, masło roślinne 15 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy smażony 95 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), 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, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek z piątnicy (7) 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2812 kcal	406 g	152 g	109 g	89,5 g	26 g	30,8 g	4,9 g

18.01.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g (1,7,9), makaron gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 250 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90 g (7), pomidor 100 g, dżemik 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2584 kcal	390 g	135 g	96 g	75 g	31,6 g	27,7 g	5 g

JADŁOSPIS 19-20.01.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

19.01.2024 r. Piątek

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (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 solferino 300 ml (1,7,9), ryba po włosku smażona 130 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), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2492 kcal	356 g	133,5 g	95 g	79,7 g	26 g	25 g	6 g

20.01.2024 r. Sobota

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (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 ryżowa 300 ml (1,7,9), wątróbka smażona z cebulką 80 g (7), ziemniaki 200 g (7), surówka Colesław 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna na roszone 140 g (9), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2277 kcal	301 g	106 g	119 g	68 g	28,5 g	24,3 g	4,8 g

JADŁOSPIS 11-14.01.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

11.01.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser topiony 17,5 g (7), szynka 50 g (7,9), mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 g (1,7,9), wołowina duszona 100 g (7,9), 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), paszтет na liściach szpinaku 90 g (1,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy bez cukru 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2069 kcal	251,3 g	57,5 g	101 g	75 g	30,3 g	40 g	5 g

12.01.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), ser żółty 50 g (7), ogórek świeży 100 g, banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), jajko sadzone smażone 50 g (3,7), ziemniaki (7), fasolka szparagowa 100 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2150 kcal	283,8 g	83,1 g	69,7 g	86,7 g	43,9 g	39 g	4,7 g

13.01.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa pieczona w sosie jarzynowym 95 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa z śmietaną 100 g (7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2320 kcal	258 g	46,7 g	102,8 g	102 g	35,4 g	27,7 g	7,3 g

14.01.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90 g (6,7), kiwi 80 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), klopsik pieczony w sosie pietruszkowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2224 kcal	289 g	64,5 g	96 g	83 g	33,7 g	32,2 g	5,4 g

JADŁOSPIS 15-18.01.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

15.01.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g (7,8), pomarańcza 200 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,7,9), risotto gotowane mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 100 g (1,7,9), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2234 kcal	287,6 g	76,8 g	76,2 g	90,9 g	29,7 g	34,6 g	3,6 g

16.01.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasztet 80 g (1,6,7,9), ogórek świeży 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 100 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona z śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 120 g (4,7), pomidor koktajlowy 50 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok warzywny 210 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2014 kcal	243 g	50 g	110 g	71 g	28 g	29,8 g	4,9 g

17.01.2024 r. Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g, ser mini 30 g (7), gruszka 120 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), schab duszony w sosie 90 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), 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, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogobella bez cukru 100 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2434 kcal	304 g	72,7 g	110 g	91,5 g	29,6 g	39,5 g	5,2 g

18.01.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g (1,7,9), makaron gotowany z szpinakiem i kurczakiem 250 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90 g (7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2392 kcal	323 g	62,2 g	96 g	86 g	35,4 g	34,2 g	5,4 g

JADŁOSPIS 19-20.01.2024 r.**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)**19.01.2024 r. Piątek**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta jajeczna z pietruszką 100 g (3,7), mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad:** Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), zrazik rybny pieczony w sosie koperkowym 110 g (1,3,4,7), 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), serek fromage 100 g (7), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.**II Kolacja:** Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1957 kcal	268,7 g	46,2 g	89,6 g	62,2 g	27,4 g	38 g	5,3 g

20.01.2024 rok SOBOTA**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 15 g (7), ser żółty 50 g, pomidor 100 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad:** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), jarzyny gotowane 100 g (7,9), kompot 200 ml.**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna na roszonce 140 g (9), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.**II Kolacja:** Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1956 kcal	259,6 g	58,7 g	110 g	57,7 g	24,8 g	35,3 g	4,6 g