

JADŁOSPIS 1-4.02.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

1.02.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1,7,9), zrazik gotowany w sosie pomidorowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2104 kcal	305 g	79,8 g	87,7 g	63 g	26 g	27,9 g	4 g

2.02.2024 r. Piątek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), marmolada 50 g, jogurt owocowy pitny 230 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), ryba po włosku smażona 130 g (1,3,4), ziemniaki 200 g (7), surówka z kiszonej kapusty 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Sok warzywno-owocowy 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2391 kcal	362 g	145 g	85,9 g	70 g	23 g	25,6 g	5,6 g

3.02.2024 r. Sobota

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser żółty 50 g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), wątróbka z cebulką duszona 150 g (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 (6), sałatka z selera 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek waniliowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2920 kcal	334 g	114 g	117 g	127,5 g	22,7 g	24 g	8 g

4.02.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g (6,7), ser mini Hochland 30 g (7), mandarynka 60 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), schab w sosie pieczony 120 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Galaretka owocowa 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2109 kcal	286 g	101 g	99,5 g	67 g	25,7 g	25,6 g	6 g

JADŁOSPIS 5-8.02.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

5.02.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), miód 25 g, jabłko 160 g, masło roślinne 15 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany w sosie 110 g (1,7), ryż 200 g (7), surówka Coleslaw 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 110 g (4,7), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2571 kcal	387 g	109 g	117 g	64,4 g	25 g	23,7 g	5 g

6.02.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka na liściach szpinaku 60 g (1,6,7,9), rzodkiewka 40 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), kotlet mozaikowy smażony 180 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), kapusta na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna 130 g (9), pomidor koktajlowy 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2585 kcal	351 g	118 g	115 g	86 g	28 g	35 g	5 g

7.02.2024 r. Środa

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

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), fasolka po bretońsku gotowana 200 g (1,6,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2464 kcal	342 g	125 g	91 g	84 g	34 g	24 g	6,6 g

8.02.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z pietruszką 90 g (7), pomarańcza 180 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), frykadelki smażone 130 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraka i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Serek puszysty 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2572 kcal	372 g	133 g	100 g	81 g	22 g	30 g	5 g

JADŁOSPIS 9-10.02.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

9.02.2024 r. Piątek

Śniadanie: Ryż 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 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), jajko gotowane w sosie wiosennym 70 g (3,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Galaretka owocowa 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2420 kcal	356 g	112 g	90,5 g	75,6 g	38 g	38 g	5 g

10.02.2024 r. Sobota

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), 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 pomidorowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), kaszanka pieczona z cebulką 150 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), surówka Coleslaw 100 g (3,10), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2279 kcal	320 g	107 g	81,6 g	79 g	27 g	25,9 g	8,5 g

JADŁOSPIS 1-4.02.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

1.02.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), pasta z sera i szynki na rozszponce 100 g (7,9), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1,7,9), bitka gotowana w sosie jarzynowym 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2021 kcal	298 g	74 g	104 g	48 g	22,6 g	19,6 g	4,9 g

2.02.2024 r. Piątek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), marmolada 50 g, jogurt owocowy pitny 230 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), ryba po grecku pieczona 170 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: Sok warzywno-owocowy 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2076 kcal	331 g	146 g	96 g	43 g	20,5 g	22 g	4,2 g

3.02.2024 r. Sobota

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), klopsiki w sosie pomidorowym gotowane 150 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), kalafior 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (6), pomidor 100 g, miód 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek waniliowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2740 kcal	400 g	54 g	103 g	85,6 g	35 g	24 g	6,7 g

4.02.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), szynka 50 g (6,7), ser mini Hochland 30 g (7), dżem 25 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), schab w sosie pieczony 120 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 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: Galaretka owocowa 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1973 kcal	280 g	102 g	102 g	52 g	24,7 g	17,7 g	5,7 g

JADŁOSPIS 5-8.02.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

5.02.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), miód 25 g, jabłko 160 g, masło roślinne 15 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), ryż z sosem waniliowym 300 g (1,3,7), 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: Jogurt owocowy pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2606 kcal	457 g	154 g	90 g	49 g	23,5 g	18,5 g	2,9 g

6.02.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka na liściach szpinaku 60 g (1,6,7,9), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), pulpet w sosie pietruszkowym pieczony 120 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), galaretką mięsno-warzywna 130 g (9), pomidor koktajlowy 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2346 kcal	331 g	112 g	116 g	65 g	28 g	22,5 g	4,8 g

7.02.2024 r. Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), serek waniliowy 150 g (7), banan 160 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), indyk krojony gotowany 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), brokuł 100 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2396 kcal	366 g	148 g	93,5 g	65 g	30 g	20,9 g	4,5 g

8.02.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), twarożek z pietruszką 90 g (7), jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), bitka pieczona w sosie jarzynowym 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraka 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Serek puszysty 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2436 kcal	366 g	130 g	112 g	62 g	21,5 g	23,8 g	4 g

JADŁOSPIS 9-10.02.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

9.02.2024 r. Piątek

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), dżem 25 g, gratka truskawkowa 170 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

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

II Kolacja: Galaretka owocowa 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2400 kcal	379 g	115 g	84 g	62 g	31 g	18 g	3,9 g

10.02.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 100 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), bukiet jarzyn 100 g (7,9), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2008 kcal	302 g	102 g	104 g	45 g	21 g	22 g	5,5 g

JADŁOSPIS 1-4.02.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

1.02.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1,7,9), bitka gotowana w sosie jarzynowym 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1961 kcal	251 g	56,8 g	100 g	66,6 g	27 g	32 g	4 g

2.02.2024 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 na szpinaku 90 g (3,7), skyr z owocami bez cukru 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), ryba po grecku pieczona 170 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), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok warzywno-owocowy 210 ml, wafle ryżowe 10 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1923 kcal	252 g	54 g	114 g	56 g	24 g	35 g	6 g

3.02.2024 r. Sobota

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), klopsiki w sosie pomidorowym gotowane 150g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), kalafior 100g (7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2772 kcal	337 g	76 g	99,9 g	118 g	40 g	38,9 g	7,5 g

4.02.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g (6,7), ser mini Hochland 30 g (7), mandarynka 60 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7)

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), schab w sosie pieczony 120 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1997 kcal	243 g	60 g	96 g	75 g	28,5 g	30 g	6 g

JADŁOSPIS 5-8.02.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

5.02.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasztet pieczony 90 g (1,6,7,9), jabłko 160 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany w sosie 110 g (1,7), ryż 200 g (7), surówka Coleslaw 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 80 g (7), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy bez cukru pitny 160 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2471 kcal	327 g	69 g	111 g	81 g	26 g	37 g	5 g

6.02.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka na liściach szpinaku 60 g (1,6,7,9), rzodkiewka 40 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), pulpet w sosie pietruszkowym pieczony 120 g (1,3,7), 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), galaretka mięsno-warzywna 130 g (9), pomidor koktajlowy 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Skyr z owocami bez cukru 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2035 kcal	254 g	47 g	115 g	67 g	27 g	32 g	4,9 g

7.02.2024 r. Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), serek waniliowy 150 g (7), kiwi 60 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), indyk krojony gotowany 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), brokuł 100 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1988 kcal	244 g	58 g	79 g	65 g	30 g	33 g	6 g

8.02.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z pietruszką 90 g (7), grapefruit 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), bitka pieczona w sosie jarzynowym 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraka 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2327 kcal	301 g	74 g	108 g	80,5 g	22,5 g	38 g	5 g

JADŁOSPIS 9-10.02.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

9.02.2024 r. Piątek

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

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2350 kcal	295 g	51,8 g	96 g	90,7 g	41 g	42 g	4 g

10.02.2024 r. Sobota

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), 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 pomidorowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 100 g (1,7,9), 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), szynka 50 g (6,7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1918,5 kcal	247 g	55 g	102 g	63 g	24 g	33,9 g	4,6 g