

JADŁOSPIS 11-14.02.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

11.02.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z szynką na liściach rukoli 90 g (6,7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (1,3,7,9), kotleciki babuni smażone 75 g (1,3), 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), sałatka makaronowa z papryką 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek w tubce 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2550 kcal	114 g	87 g	99 g	114 g	32,5 g	30 g	6,3 g

12.02.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), marmolada wieloowocowa 50 g, kefir 200 g (7), kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), kasza jęczmienna 200 g (1,7), zrazik gotowany w sosie pieczarkowym 120 g (1,3,7), surówka Coleslaw 100 g (3,10), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2627 kcal	373 g	117 g	86,6 g	91 g	33 g	26 g	5,7 g

13.02.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, gruszka 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy smażony 120 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 (7,10), sałatka bawarska 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Banan 160 g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2574 kcal	377 g	130 g	99,9 g	81 g	21 g	39 g	6.4 g

14.02.2024 r. Środa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), bułka maślana 100 g (1,3), dżem mini 20 g, jogurt owocowy 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), filet rybny smażony 170 g (1,3,4), ziemniaki 200 g (7), surówka z kapusty kiszonej 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2477 kcal	344 g	116 g	113 g	75,5 g	25,9 g	22 g	4,9 g

JADŁOSPIS 15-18.02.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

15.02.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), placki ziemniaczane smażone po węgiersku 350 g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie na liściu sałaty 80 g (3,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek ziarnisty z owocami 130 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2384 kcal	292 g	99,8 g	82 g	102 g	29,5 g	24,9 g	4,3 g

16.02.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), miód 25 g, kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), kotleciki jajeczne smażone 105 g (1,3,7), 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), pasta rybna na liściu sałaty 100 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok warzywno-owocowy 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2373 kcal	374 g	123 g	80 g	77 g	22,9 g	29 g	4,3 g

17.02.2024 r. Sobota

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g (7), pomarańcza 130 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), gulasz duszony 100 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), szynka 50 g (1,6,7,9), 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
2577 kcal	339 g	128 g	91 g	99 g	22,6 g	32 g	5,4 g

18.02.2024 r. Niedziela

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 g (1,7,9), schab pieczony w sosie 120 g, ziemniaki 200 g (7), surówka z selera i brzoskwini 100 g (3,9,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), ser żółty 50 g (7), sałatka z szynka i ogórkiem zielonym 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
2696 kcal	344 g	95 g	112 g	102 g	42 g	30 g	5,3 g

JADŁOSPIS 19-20.02.2024 r.**Dieta podstawowa (1)**19.02.2024 r. Poniedziałek**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), serek homogenizowany waniliowy 150 g (7), mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), zapiekanka makaronowa gotowana z kiełbasą i serem żółtym 300 g (1,6,7), ogórek kiszony 100 g, kompot 200 ml.**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (6,7,9), ser topiony 17,5 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
2761 kcal	399 g	144 g	108 g	85 g	37 g	27 g	6,5 g

20.02.2024 r. Wtorek**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 15 g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 70 g (6,7,9), ogórek świeży 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad:** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet mielony smażony 110 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), kapusta gotowana 100 g (1,7), kompot 200 ml.**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna na liściach szpinaku 100 g (9), herbata z cytryną 200 ml.**II Kolacja:** Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2596 kcal	359 g	108 g	120 g	82 g	25 g	31 g	4,6 g

Dieta łatwostrawna (2)

11.02.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), twarożek z szynką na liściach rukoli 90 g (6,7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (1,3,7,9), klopsiki gotowane w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), 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, dżem owocowy 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek w tubce 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1918 kcal	290 g	84 g	84 g	48 g	21,9 g	24,9 g	5,2 g

12.02.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), marmolada wieloowocowa 50 g, kefir 200 g (7), jabłko 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), risotto gotowane mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 100 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), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2437 kcal	359 g	129 g	80,7 g	77 g	31 g	22 g	4,5 g

13.02.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, jabłko 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2245 kcal	346 g	129 g	113 g	50 g	23 g	25,9 g	5,4 g

14.02.2024 r. Środa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), bułka maślana 100 g (1,3), dżem mini 25 g, jogurt owocowy 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), pulpet rybny pieczony w sosie pietruszkowym 110 g (1,3,4,7), ziemniaki 200 g (7), jarzyny gotowane 100 g (7,9), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), twarożek z koperkiem na liściu roszponki 90 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
2221 kcal	338 g	117 g	104 g	53 g	25,6 g	20 g	3,6 g

Dieta łatwostrawna (2)

15.02.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 60 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Serek ziarnisty z owocami 130 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2100 kcal	291 g	89 g	105 g	59 g	31 g	17,9 g	5,6 g

16.02.2024 r. Piątek

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

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryż gotowany z sosem waniliowym 350 g (1,3,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszka zieloną na liściu sałaty 90 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
2800 kcal	522 g	208 g	79,9 g	49,8 g	23 g	28 g	3 g

17.02.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), wołowina duszona z jarzynami 100 g (7,9), 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 (1,6,7,9), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek puszysty 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2221 kcal	331 g	123 g	99 g	57 g	20 g	25 g	4,3 g

18.02.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza kukurydziana mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (1,6,11), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 g (1,7,9), schab pieczony w sosie 120 g, ziemniaki 200 g (7), surówka z selera i brzoskwini 100 g (3,9,10), 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: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2500 kcal	353 g	92 g	106 g	77,9 g	34 g	22 g	5,6 g

JADŁOSPIS OD 19-20.02.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

19.02.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), serek homogenizowany waniliowy 150 g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), spaghetti gotowane z sosem mięsno-warzywnym 300 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (6,7,9), serek Hochland 30 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
2485 kcal	410 g	161 g	87 g	56,9 g	27 g	21,8 g	4 g

20.02.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 15 g (7), szynka 50 g (6,7,9), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), zrazik w sosie koperkowym pieczony 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2323 kcal	346 g	94 g	118 g	53 g	23 g	23 g	7,7 g

JADŁOSPIS 11-14.02.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

11.02.2024 rok NIEDZIELA

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z szynką na liściach rukoli 90 g (6,7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (1,3,7,9), klopsiki gotowane w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), 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), sałatka makaronowa z papryką 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2211 kcal	276 g	63 g	104 g	80,9 g	32 g	38 g	6,5 g

12.02.2024 r. Poniedziałek

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 (7), kefir 200 g (7), kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), risotto gotowane mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 250 g (1,7,9), fasolka szparagowa 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), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywny 100 g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2199 kcal	290 g	61 g	86,9 g	81,7 g	33,5 g	35 g	6 g

13.02.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, gruszka 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa makaronowa 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 (7,10), sałatka bawarska 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2330 kcal	319 g	94 g	108,7 g	75,5 g	26 g	36 g	6,5 g

14.02.2024 r. Środa

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

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), pulpet rybny pieczony w sosie pietruszkowym 110 g (1,3,4,7), 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), twarożek z koperkiem na liściu roszponki 90 g (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
2100 kcal	278 g	59 g	110,5 g	67 g	31 g	33,5 g	4,3 g

JADŁOSPIS 15-18.02.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

15.02.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), potrawka gotowana z kurczaka 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona z śmietaną 60 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie na liściu sałaty 50 g (3,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2039 kcal	259 g	62,7 g	107 g	68 g	26 g	32 g	3,7 g

16.02.2024 r. Piątek

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), kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), kotleciki jajeczne smażone 120 g (1,3), 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), pasta rybna na liściu sałaty 90 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1914 kcal	251 g	62 g	81,9 g	71 g	31 g	36,5 g	7,8 g

17.02.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), wołowina duszona z jarzynami 100 g (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), 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
2192 kcal	273 g	72,8 g	99 g	78,9 g	21 g	42 g	5 g

18.02.2024 r. Niedziela

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 g (1,7,9), schab pieczony w sosie 120 g, ziemniaki 200 g (7), surówka z selera i brzoskwini 100 g (3,9,10), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2470 kcal	275 g	51,4 g	108 g	109 g	45 g	34,8 g	5,4 g

JADŁOSPIS 19-20.02.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

19.02.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 15 g (7), szynka 50 g (3,6,7), mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), spaghetti gotowane z sosem mięsno-warzywnym 300 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (6,7,9), serek topiony 17,5 g (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
2396	306	54	107	96	34	38	7,7

20.02.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 15 g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 70 g (6,7,9), ogórek świeży 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), zrazik w sosie koperkowym pieczony 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2220 kcal	288 g	45,5	115 g	71,5 g	27,9 g	34 g	4,4 g