

JADŁOSPIS 1-4.04.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

1.04.2024 r. Poniedziałek

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 sałaty 90 g (6,7), ogórek konserwowy 100 g (10), ciasto 50 g (1,3,6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1,7,9), pulpet pieczony w sosie koperkowym 110 g (1,3,7), ryż 100 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 z kiełbasą krakowską 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2671 kcal	381 g	90 g	98 g	84 g	34 g	37 g	g

2.04.2024 r. Wtorek

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

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsno-jarzynowym 350 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), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok bunio 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2460 kcal	353 g	108 g	84 g	84 g	30 g	31 g	4,6 g

3.04.2024 r. Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), dżem 25 g, serek waniliowy 150 g (7), mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kotlet drobiowy smażony 90 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), surówka z selera 100 g (3,9,10) kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszką na szpinaku 90 g (7), pomidorki papryczkowe 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2466 kcal	343 g	110 g	95 g	83 g	25 g	22 g	3,6 g

4.04.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), bigos gotowany z mięsem 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), jajko gotowane 50 g (3), sałatka makaronowa z papryką 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Bakuś kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2298 kcal	312 g	91 g	90 g	84 g	26 g	33 g	6,6 g

JADŁOSPIS 5-8.04.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

5.04.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), marmolada wieloowocowa 50 g, jogurt truskawkowy 150 g (7), masło roślinne 15 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), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2860 kcal	380 g	147 g	103 g	107 g	46 g	26 g	4,9 g

6.04.2024 r. Sobota

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), 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: Rosolnik 300 ml (1,9), kotleciki babuni smażone 90 g (1,3), 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 (6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Drożdżówka 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2337 kcal	326 g	88 g	89 g	79 g	28 g	29 g	5,3 g

7.04.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 80 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kotlet mozaikowy 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 (6,7), sałatka bawarska 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek homogenizowany 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2561 kcal	338 g	106 g	97 g	97 g	32 g	32 g	5,7 g

8.04.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Zacierka mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (1,6,11), powidło śliwkowe 25 g, serek mini 30 g (7), gruszka 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 g (1,7,9), kaszotto mięsno-warzywne gotowane z sosem pieczarkowym 350 g (1,7,9), 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: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2531 kcal	362 g	113 g	105 g	80 g	27 g	39 g	4,3 g

Dieta podstawowa (1)

9.04.2024 r. Wtorek

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), serek topiony 17,5 g (7), ogórek świeży 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), placki ziemniaczane smażone z sosem węgierskim 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), 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
2086 kcal	293 g	89 g	72 g	73 g	32 g	29 g	5 g

10.04.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), dżem 25 g, pomarańcza 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), zrazik 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), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 90 g (3,7), 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
2455 kcal	362 g	123 g	76 g	84 g	43 g	31 g	4,8 g

Dieta łatwostrawna (2)

1.04.2024 r. Poniedziałek

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 sałaty 90 g (6,7), pomidor 100 g, ciasto 50 g (1,3,6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1,7,9), pulpet pieczony w sosie koperkowym 110 g (1,3,7), ryż 100 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), pomidor 100 g, miód 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2523 kcal	394 g	85 g	95 g	63 g	27 g	31 g	g

2.04.2024 r. Wtorek

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

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsno-jarzynowym 350 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), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok bunio 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2418 kcal	358 g	107 g	85 g	74 g	29 g	22 g	5,6 g

3.04.2024 r. Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), dżem 25 g, serek waniliowy 150 g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa pieczona 90 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z selera 100 g (3,9,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twaróg z pietruszką na szpinaku 90 g (7), pomidorki papryczkowe 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2451 kcal	366 g	133 g	108 g	64 g	25 g	18 g	3,3 g

4.04.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g (7), serek mini 30 g (7), pomidor 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany 100 g (1,7,9), 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), szynka 50 g (6,7), pomidor 100 g, dżem 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Bakuś kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1999 kcal	293 g	89 g	89 g	55 g	27 g	19 g	5,3 g

Dieta łatwostrawna (2)

5.04.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), marmolada wieloowocowa 50 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 250 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: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2436 kcal	341 g	145 g	98 g	78 g	43 g	19 g	3,4 g

6.04.2024 r. Sobota

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

Obiad: Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka gotowana 90 g (1,7,9), 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 (6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Drożdżówka 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2181 kcal	345 g	95 g	100 g	47 g	20 g	24 g	5,5 g

7.04.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 80 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), klopek pieczony w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), 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 (6,7), pomidor 100 g, miód 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek homogenizowany 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2561 kcal	338 g	106 g	97 g	97 g	32 g	32 g	5,7 g

8.04.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Zacierka mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (1,6,11), dżem 25 g, serek mini 30 g (7), jabłko 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 g (1,7,9), risotto mięsno-warzywne gotowane z sosem pomidorowym 350 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), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2339 kcal	351 g	109 g	95 g	64 g	25 g	24 g	3 g

JADŁOSPIS 9-10.04.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

9.04.2024 r. Wtorek

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), miód 25 g, pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kurczak duszony w sosie 90 g (1,7,9), sałata lodowa z sosem 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), serek śmietankowy 100 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
2121 kcal	293 g	83 g	91 g	67 g	35 g	20 g	4,4 g

10.04.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), dżem 25 g (6,7,9), jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), indyk krojony gotowany 110 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 na liściu sałaty 90 g (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
2438 kcal	348 g	117 g	89 g	80 g	42 g	24 g	5,7 g

JADŁOSPIS 1-4.04.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

1.04.2024 r. Poniedziałek

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 sałaty 90 g (6,7), ogórek konserwowy 100 g (10), ciasto 50 g (1,3,6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1,7,9), pulpet pieczony w sosie koperkowym 110 g (1,3,7), ryż 100 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 z kiełbasą krakowską 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2588 kcal	344 g	55 g	97 g	93 g	37 g	40 g	g

2.04.2024 r. Wtorek

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

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsno-jarzynowym 350 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), pomidor 100 g, 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
2396 kcal	317 g	65 g	85 g	94 g	33 g	36 g	6,2 g

3.04.2024 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), skyr z owocami bez cukru 140 g (7), mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa pieczona 90 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z selera 100 g (3,9,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszką na szpinaku 90 g (7), pomidorki papryczkowe 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2137 kcal	258 g	60 g	134 g	68 g	27 g	29 g	4,9 g

4.04.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany 100 g (1,7,9), 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), jajko gotowane 50 g (3), sałatka makaronowa z papryką 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2045 kcal	273 g	63 g	80 g	75 g	25 g	34 g	5,4 g

JADŁOSPIS 5-8.04.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

5.04.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasta z jajka na miksie sałat 90 g (3,7), jogurt naturalny 200 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 250 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), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2211 kcal	269 g	74 g	99 g	86 g	48 g	31 g	4,3 g

6.04.2024 r. Sobota

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), 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: Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka gotowana 90 g (1,7,9), 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 (6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt bez cukru 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1920 kcal	241 g	47 g	99 g	64 g	28 g	36 g	4,6 g

7.04.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 80 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), klopek pieczony w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), 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 (6,7), sałatka bawarska 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2154 kcal	280 g	58 g	99 g	76 g	26 g	35 g	5,5 g

8.04.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Zacierka mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (1,6,11), szynka 50 g (6,7,9), serek mini 30 g (7), gruszka 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 g (1,7,9), risotto mięsno-warzywne gotowane z sosem pomidorowym 350 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), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2230 kcal	304 g	67 g	97 g	74 g	28 g	35 g	4,2 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

9.04.2024 r. Wtorek

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), serek topiony 17,5 g (7), ogórek świeży 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kurczak duszony w sosie 90 g (1,7,9), sałata lodowa z sosem 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
2013 kcal	244 g	59 g	89 g	81 g	38 g	33 g	4,5 g

10.04.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (6,7,9), grejpfrut 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), indyk krojony gotowany 110 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 w sosie wiosennym na liściu sałaty 90 g (3,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2006 kcal	299 g	74 g	83 g	59 g	22 g	42 g	4,8 g