

JADŁOSPIS 11-14.04.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

11.04.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Rosół z makaronem 300 g (1,9), udko pieczone 280 g, ziemniaki 200 g (7), marchewka duszona 100 g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2461 kcal	307 g	73 g	99 g	96 g	38 g	31 g	5,6 g

12.04.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), marmolada 50 g, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), jajko sadzone smażone 60 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), rzodkiewka 30g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok bunio 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2106 kcal	327 g	143 g	52 g	68 g	33 g	28 g	3 g

13.04.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), wątróbka duszona z cebulką 110 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), galaretka drobiowo-warzywna na rukoli 150 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2211 kcal	297 g	102 g	115 g	65 g	22 g	26 g	4 g

14.04.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), schab pieczony w sosie 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraczków 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), papryka 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2218 kcal	329 g	123 g	106 g	58 g	23 g	37 g	3,3 g

JADŁOSPIS 15-18.04.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

15.05.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), dżem 25 g, serek Hochland 30 g (7), gruszka 160 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z kurczakiem i szpinakiem 250 g (1,7), 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), sałatka jarzynowa z sosem chrzanowym 100 g (3,6,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2623 kcal	391 g	128 g	94 g	79 g	31 g	30 g	5,6 g

16.04.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza jaglana 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, galaretki owocowa 170 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), kotlet mielony smażony 130 g (1,3), 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), pasztet 90 g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Drożdżówka 100 g (1,6,7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
3072 kcal	400 g	122 g	98 g	125 g	51 g	36 g	5,3 g

17.04.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), serek waniliowy 150 g (7), powidło 25 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 120 g (1,7,9), kasza jęczmienna 200 g (1,7), sałata zielona ze śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2561 kcal	396 g	140 g	101 g	68 g	32 g	27 g	5,7 g

18.04.2024 r. Czwartek

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 na miksie sałat 90 g (6,7), pomarańcza 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grochowa z chlebem 300 g (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 (1,6,7), sałatka z ogórkiem i kukurydzą 100 g (1,3,6,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Bakuś kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2866 kcal	399 g	122 g	123 g	94 g	22 g	39 g	4,5 g

JADŁOSPIS 19-20.04.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

19.04.2024 r. Piątek

Śniadanie: Ryż 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: Żurek 300 ml (1,7,9), ryba smażona 180 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), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 80 g (7), rzodkiewka 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2654 kcal	417 g	128 g	95 g	71 g	22 g	24 g	4,4 g

20.04.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zraziki pieczone w sosie pomidorowy 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka z czerwonej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), ser topiony 17 g (7), ser mini 30 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2289 kcal	345 g	126 g	77 g	71 g	30 g	25 g	5 g

JADŁOSPIS 11-14.04.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

11.04.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Rosół z makaronem 300 g (1,9), udko gotowane z sosem 300 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka duszona 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,3,6,7), pomidor ze szpinakiem 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2540 kcal	336 g	105 g	106 g	87 g	34 g	25 g	6 g

12.04.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), marmolada 50 g, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), ryż gotowany z sosem waniliowym 250 g (1,3,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Sok bunio 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2691 kcal	463 g	197 g	63 g	66 g	34 g	20 g	3 g

13.04.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), wołowina duszona z warzywami 110 g (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), galaretka drobiowo-warzywna na rukoli 150 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2024 kcal	297 g	96 g	114 g	41 g	18 g	25 g	3,6 g

14.04.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), schab pieczony w sosie 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraczków 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jogurt owocowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2268 kcal	337 g	126 g	116 g	53 g	22 g	27 g	4 g

JADŁOSPIS 15-19.04.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

15.05.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), dżem 25 g, serek Hochland 30 g (7), jabłko 160 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsnym 250 g (1,7), brokuł gotowany 100 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2210 kcal	366 g	124 g	94 g	43 g	21 g	25 g	3,8 g

16.04.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, galaretka owocowa 170 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), pulpecik gotowany w sosie koperkowym 130 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), szynka 50 g (1,6,7,9), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Drożdżówka 100 g (1,6,7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2784 kcal	393 g	116 g	97 g	95 g	49 g	27 g	6 g

17.04.2024 r. Środa

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

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), bitka pieczona w sosie 120 g (1,7,9), ryż 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 30 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka na rukoli 50 g (1,6,7), 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
2548 kcal	394 g	134 g	109 g	61 g	31 g	18 g	3,7 g

18.04.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), pasta z sera i szynki na miksie sałat 90 g (6,7), jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grochowa z chlebem 300 g (1,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 110 g (1,7,9), 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 (1,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Bakuś kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2283 kcal	338 g	126 g	110 g	58 g	20 g	25 g	3,6 g

JADŁOSPIS 19-20.04.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

19.04.2024 r. Piątek

Śniadanie: Ryż 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: Żurek 300 ml (1,7,9), pierogi leniwe gotowane 250 g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100 g, 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: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2356 kcal	383 g	134 g	78 g	59 g	26 g	21 g	2,7 g

20.04.2024 r. Sobota

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), dżem 25 g, szynka 50 g (6,7,9), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), indyk krojony duszony 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), warzywa gotowane 100 g (7,9), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), dżem 25 g, ser mini 30 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2219 kcal	341 g	133 g	86 g	59 g	30 g	21 g	4 g

JADŁOSPIS 11-14.04.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

11.04.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Rosół z makaronem 300 g (1,9), udko gotowane z sosem 300 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka duszona 100 g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2421 kcal	277 g	39 g	99 g	105 g	41 g	36 g	5,7 g

12.04.2024 r. 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 90 g (3,7), jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), jajko sadzone smażone 60 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), rzodkiewka 30 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
1867 kcal	257 g	64 g	56 g	75 g	36 g	34 g	5 g

13.04.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), wołowina duszona z warzywami 110 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), galaretka drobiowo-warzywna na rukoli 150 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1921 kcal	239 g	46 g	111 g	59 g	23 g	36 g	2,7 g

14.04.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7)

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), schab pieczony w sosie 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraczków 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), papryka 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2055 kcal	273 g	69 g	105 g	66 g	25 g	40 g	3,3 g

JADŁOSPIS 15-19.04.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

15.05.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser topiony 17,5 g (7), serek Hochland 30 g (7), gruszka 160 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z kurczakiem i szpinakiem 250 g (1,7), surówka Coleslaw (3,10), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2478 kcal	327 g	65 g	95 g	92 g	34 g	33 g	5,7 g

16.04.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Kasza jaglana 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, jabłko 170 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), pulpecik gotowany w sosie koperkowym 130 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), pasztet 90 g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2545 kcal	337 g	94 g	84 g	102 g	49 g	42 g	4,7 g

17.04.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), skyr bez dodatku cukru 140 g (7), pomidor koktajlowy 30 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), bitka pieczona w sosie 120 g (1,7,9), kasza jęczmienna 200 g (1,7), sałata zielona ze śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2117 kcal	296 g	46 g	115 g	55 g	23 g	35 g	5 g

18.04.2024 r. Czwartek

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 na miksie sałat 90 g (6,7), grejpfrut 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grochowa z chlebem 300 g (1,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 110 g (1,7,9), 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 (1,6,7), sałatka z ogórkiem i kukurydzą 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
2212 kcal	290 g	74 g	104 g	75 g	21 g	37 g	3,6 g

JADŁOSPIS 19-20.04.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

19.04.2024 r. Piątek

Śniadanie: Ryż 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, banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek 300 ml (1,7,9), pierogi leniwe gotowane 250 g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 80 g (7), rzodkiewka 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt naturalny 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2365 kcal	349 g	82 g	87 g	75 g	36 g	40 g	4,5 g

20.04.2024 r. Sobota

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), jabłko 160 g, szynka 50 g (6,7,9), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), indyk krojony 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), warzywa gotowane 100 g (7,9), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), ser topiony 17 g (7), ser mini 30 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1920 kcal	263 g	63 g	83 g	64 g	23 g	34 g	4 g