

JADŁOSPIS 21-24.04.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

21.04.2024 r. Niedziela

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

Obiad: Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 g (1,3,7,9), kotleciki babuni smażone 80 g (1,3,7), ziemniaki 100 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), szynka 50 g (7), sałatka makaronowa z papryką 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2613 kcal	307 g	97 g	101 g	114 g	40 g	27 g	7 g

22.04.2024 r. Poniedziałek

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

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z kiełbasą i serem żółtym 350 g (1,7,9), ogórek konserwowy 100 g (10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasztet 90 g (1,6,7,9), papryka 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2735 kcal	387 g	123 g	104 g	88 g	38 g	26 g	5,7 g

23.04.2024 r. Wtorek

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), mix sałat 10 g, gruszka 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), frykadutki drobiowe smażone 90 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), pasta rybna na liściu sałaty 90 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok bunio 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2463 kcal	339 g	135 g	109 g	79 g	32 g	34 g	4,4 g

24.04.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), serek waniliowy 150 g (7), powidło 25 g, masło roślinne 15 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zapiekanka pieczona staropolska z sosem pieczarkowym 350 g (1,3,7,9), surówka z czerwonej kapusty 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), sałatka z selerem i ananasem 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2973 kcal	330 g	111 g	92 g	147 g	67 g	23 g	7,3 g

JADŁOSPIS 25-28.04.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

25.04.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotlet mozaikowy smażony 130 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), mizeria 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na rukoli 220 g (7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2245 kcal	324 g	77 g	109 g	62 g	24 g	30 g	4,7 g

26.04.2024 r. Piątek

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

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryba po włosku smażona 90 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), jajko w sosie wiosennym 90 g (3,7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2414 kcal	364 g	112 g	79 g	75 g	25 g	31 g	5 g

27.04.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), wątróbka z indyka duszona 130 g (7), ziemniaki 200 g (7), surówka z młodej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2203 kcal	279 g	81 g	112 g	74 g	36 g	25 g	6,4 g

28.04.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10 g (1,6,11), pasta z sera i szynki na rozsponce 90 g (1,6,7), pomidor 100 g, mandarynka 50 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1,7,9), schab duszony w sosie 120 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 (1,6,7,9), sałatka bawarska 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek waniliowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2073 kcal	280 g	94 g	104 g	65 g	25 g	28 g	6,1 g

JADŁOSPIS 29-30.04.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

29.04.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), dżem 25 g, jogurt pitny 250 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z ziemniakami 300 ml (1,7,9), kaszotto gotowane z sosem pieczarkowym 350 g (1,3,7), surówka Coleslaw czerwony 100 g (3,10), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2722 kcal	410 g	137 g	110 g	77 g	31 g	34 g	4,2 g

30.04.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, galaretka owocowa 140 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bigos z mięsem gotowany 250 g (1,6,7), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Bakuś kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2345 kcal	315 g	114 g	93 g	86 g	32 g	32 g	4,5 g

Dieta łatwostrawna (2)

21.04.2024 r. Niedziela

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

Obiad: Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 g (1,3,7,9), kurczak duszony w sosie 120 g (1,7,9), ziemniaki 100 g (7), surówka z selera 100 g (3,9,10), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2328 kcal	307 g	81 g	102 g	79 g	39 g	18 g	5,8 g

22.04.2024 r. Poniedziałek

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

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsny 350 g (1,7,9), brokuł gotowany 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: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2329 kcal	368 g	113 g	96 g	54 g	26 g	22 g	4,1 g

23.04.2024 r. Wtorek

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

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), klopsiki pieczone w sosie koperkowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90 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
2145 kcal	344 g	132 g	90 g	49 g	26 g	27 g	4,9 g

24.04.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), serek waniliowy 150 g (7), dżem 25 g, masło roślinne 15 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), gulasz duszony w sosie 90 g (1,7,9), 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 (1,6,7,9), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2703 kcal	326 g	118 g	92 g	118 g	62 g	22 g	5,7 g

25.04.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 130 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na rukoli 220 g (7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2256 kcal	330 g	102 g	142 g	43 g	22 g	19 g	4,4 g

26.04.2024 r. Piątek

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

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), pulpety rybne pieczone w sosie ziołowym 110 g (1,3,4,7), ziemniaki 200 g (7), warzywa gotowane 100 g (7,9), 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: Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2373 kcal	345 g	110 g	106 g	66 g	36 g	24 g	4,3 g

27.04.2024 r. Sobota

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), szynka 50 g (1,6), serek mini 30 g (7), pomidor 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa duszona 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), marchewka gotowana 100 g (1,7), 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: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2116 kcal	300 g	80 g	117 g	51 g	27 g	26 g	5,5 g

28.04.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (1,6,11), pasta z sera i szynki na rozsponce 90 g (1,6,7), pomidor 100 g, jabłko 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1,7,9), schab duszony w sosie 120 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 (1,6,7,9), 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
2226 kcal	320 g	117 g	115 g	58 g	32 g	22 g	5,3 g

Dieta łatwostrawna (2)

29.04.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), dżem 25 g, jogurt pitny 250 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z ziemniakami 300 ml (1,7,9), risotto gotowane z sosem pomidorowym 350 g (1,7,9), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2351 kcal	397 g	129 g	90 g	48 g	25 g	21 g	3,8 g

30.04.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, galaretko owocowa 140 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), indyk krojony gotowany 90 g (1,7), 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 (1,6,7,9), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Bakuś kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2196 kcal	311 g	107 g	100 g	65 g	27 g	23 g	3,4 g

JADŁOSPIS 21-24.04.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

21.04.2024 r. Niedziela

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

Obiad: Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 g (1,3,7,9), kurczak duszony w sosie 120 g (1,7,9), ziemniaki 100 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), szynka 50 g (7), sałatka makaronowa z papryką 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2362 kcal	276 g	63 g	99 g	101 g	45 g	32 g	7,2 g

22.04.2024 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, mus warzywno-owocowy 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsnym 350 g (1,7,9), brokuł gotowany 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasztet 90 g (1,6,7,9), papryka 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2239 kcal	310 g	62 g	102 g	71 g	33 g	33 g	4,4 g

23.04.2024 r. Wtorek

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), mix sałat 10 g, gruszka 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), klopsiki pieczone w sosie koperkowym 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), pasta rybna na liściu sałaty 90 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok owocowo-warzywny 210 g, wafle ryżowe 10 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2181 kcal	294 g	79 g	102 g	73 g	39 g	37 g	6,2 g

24.04.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), serek waniliowy 150 g (7), powidło 25 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), gulasz duszony w sosie 90 g (1,7,9), 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), szynka 50 g (1,6,7,9), sałatka z selerem i ananasem 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2327 kcal	304 g	81 g	89 g	89 g	35 g	40 g	6,6 g

25.04.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 130 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 30 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na rukoli 220 g (7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1811 kcal	232 g	39 g	116 g	51 g	28 g	30 g	4,2 g

26.04.2024 r. Piątek

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

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), pulpety rybne pieczone w sosie ziołowym 110 g (1,3,4,7), 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), jajko w sosie wiosennym 90 g (3,7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2176 kcal	289 g	77 g	114 g	68 g	30 g	38 g	4,2 g

27.04.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa duszona 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), marchewka gotowana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2191 kcal	277 g	61 g	117 g	72 g	40 g	40 g	5,4 g

28.04.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (1,6,11), pasta z sera i szynki na rozszponce 90 g (1,6,7), pomidor 100 g, mandarynka 50 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1,7,9), schab duszony w sosie 120 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 (1,6,7,9), sałatka bawarska 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2082 kcal	250 g	65 g	119 g	73 g	31 g	31 g	6,3 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

29.04.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), dżem 25 g, jogurt pitny 250 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z ziemniakami 300 ml (1,7,9), risotto gotowane z sosem pomidorowym 350 g (1,7,9), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2287 kcal	344 g	82 g	96 g	64 g	32 g	33 g	4,4 g

30.04.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, galaretka owocowa 140 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), indyk krojony gotowany 90 g (1,7), 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 (1,6,7,9), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2021 kcal	270 g	72 g	88 g	71 g	31 g	39 g	3 g