

JADŁOSPIS 21-24.06.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

21.06.2024 r. Piątek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), marmolada wielowocowa 50 g, banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z ziemniakami 300 g (1,7,9), jajko sadzone smażone 50 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), twarożek z makrełą na liściu sałaty 100 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2200 kcal	349 g	136 g	92 g	53 g	21 g	26 g	3,3 g

22.06.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), kaszanka z cebulką pieczona 150 g (1,7), 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), szynka 50 g (6,7), sałatka makaronowa z papryką 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2436 kcal	343 g	77 g	83 g	86 g	25 g	28 g	10,2 g

23.06.2024 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, galaretko owocowa 140 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), frykadunki drobiowe smażone 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki z jabłkiem 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: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2455 kcal	341 g	118 g	91 g	84 g	19 g	29 g	5,1 g

24.06.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), miód 25 g (7), jogurt owocowy 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad: Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), paprykarz gotowany 110 g (1,7), surówka Coleslaw 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie tatarskim 80 g (3,7,9), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jabłko 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2272 kcal	346 g	107 g	85 g	62 g	22 g	30 g	6 g

JADŁOSPIS 25-28.06.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

25.06.2024 r. Wtorek

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

Obiad: Rosolnik 300 ml (1,9), ziemniaki 200 g (7), bigos gotowany z mięsem 300 g (1,6,7) kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90 g (7), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Drożdżówka 100 g (1,3,6,7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2502 kcal	370 g	96 g	106 g	76 g	25 g	40 g	5,6 g

26.06.2024 r. Środa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), dżem 25 g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz czerwony z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy smażony 120 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), szynka 50 g (1,6,7), sałatka z kukurydzą i ogórkiem 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok przecierowy 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
3000 kcal	428 g	159 g	97 g	105 g	31 g	35 g	6 g

27.06.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 350 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galareta drobiowo-warzywna na roszyńce 220 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2374 kcal	332 g	78 g	128 g	63 g	30 g	30 g	4,5 g

28.06.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (1,6,11), serek waniliowy 150 g (7), powidło 25 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 300 g (1,7,9), ryba filet smażony 120 g (1,3,4), ziemniaki 200 g (7), surówka z kapusty 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
2535 kcal	331 g	136 g	94 g	97 g	26 g	23 g	4,6 g

JADŁOSPIS 29-30.06.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

29.06.2024 r. Sobota

Śniadanie: Kasza kukurydziana 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 gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), kotlet mielony smażony 120 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), marchewka kostka 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,9), ser topiony 17,5 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
2542 kcal	329 g	93 g	88 g	104 g	29 g	38 g	4,7 g

30.06.2024 r. Niedziela

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 liściach szpinaku 90 g (6,7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), schab pieczony 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 (6,7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1948 kcal	273 g	107 g	108 g	52 g	24 g	27 g	5,1 g

JADŁOSPIS 21-24.06.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

21.06.2024 r. Piątek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50 g, banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z ziemniakami 300 g (1,7,9), ryż z sosem waniliowym 350 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 bez cukru 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2744 kcal	494 g	191 g	92 g	48 g	23 g	19 g	3,2 g

22.06.2024 r. Sobota

Śniadanie: Kasza manna 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 brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), wołowina duszona z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona 40 g (7), 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: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2029 kcal	299 g	72 g	95 g	53 g	23 g	21 g	5,4 g

23.06.2024 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, galaretko owocowa 140 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa pieczona 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki z jabłkiem 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, dżem 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2166 kcal	337 g	116 g	103 g	46 g	18 g	22 g	4,3 g

24.06.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), miód 25 g (7), jogurt owocowy 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), pulpet pieczony w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), marchewka gotowana 100 g (1,7), 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: Jabłko 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2373 kcal	391 g	113 g	86 g	54 g	22 g	33 g	4,7 g

JADŁOSPIS 25-28.06.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

25.06.2024 r. Wtorek

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

Obiad: Rosolnik 300 ml (1,9), ziemniaki 200 g (7), potrawka z kurczaka gotowana 120 g (1,7,9), sałata lodowa 30 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Drożdżówka 100 g (1,3,6,7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2304 kcal	348 g	81 g	117 g	53 g	22 g	23 g	4,2 g

26.06.2024 r. Środa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), dżem 25 g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz czerwony z chlebem 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany 120 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), bukiet jarzyn 100 g (7,9), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Sok przecierowy 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2667 kcal	418 g	158 g	91 g	72 g	29 g	33 g	6,7 g

27.06.2024 r. Czwartek

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

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsny 350 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), galareta drobiowo-warzywna na roszone 220 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2331 kcal	344 g	78 g	130 g	50 g	22 g	21 g	4,4 g

28.06.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (1,6,11), serek waniliowy 150 g (7), dżem 25 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grysikowa 300 g (1,7,9), pulpety rybne pieczone w sosie pomidorowym 120 g (1,3,4,7), ziemniaki 200 g (7), brokuł gotowany 100 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: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2158 kcal	326 g	138 g	86 g	59 g	24 g	19 g	3 g

JADŁOSPIS 29-30.06.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

29.06.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), filet drobiowy duszony 120 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka kostka 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,9), ser mini 30 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
2184 kcal	324 g	91 g	104 g	57 g	19 g	29 g	4,6 g

30.06.2024 r. Niedziela

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 liściach szpinaku 90 g (6,7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), schab pieczony 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 (6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1981 kcal	276 g	103 g	111 g	52 g	24 g	17 g	5,2 g

JADŁOSPIS 21-24.06.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

21.06.2024 r. Piątek

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

Obiad: Żurek z ziemniakami 300 g (1,7,9), jajko sadzone smażone 50 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), twarożek z makrelą na liściu sałaty 100 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2083 kcal	292 g	81 g	94 g	68 g	31 g	35 g	4,5 g

22.06.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), wołowina duszona z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona 40 g (7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2215 kcal	261 g	51 g	110 g	86 g	30 g	30 g	6 g

23.06.2024 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 140 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa pieczona 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki z jabłkiem 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: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2114 kcal	297 g	78 g	97 g	64 g	21 g	37 g	5,3 g

24.06.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g (7), jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), pulpet pieczony w sosie jarzynowym 110 g (1,7,9), marchewka gotowana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jabłko 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól

2076 kcal	299 g	61 g	85 g	65 g	26 g	46 g	5,5 g
-----------	-------	------	------	------	------	------	-------

JADŁOSPIS 25-28.06.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

25.06.2024 r. Wtorek

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

Obiad: Rosolnik 300 ml (1,9), ziemniaki 200 g (7), potrawka z kurczaka gotowana 120 g (1,7,9), sałata lodowa 30 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90 g (7), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Banan 140 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2055 kcal	297 g	79 g	102 g	58 g	25 g	36 g	4,3 g

26.06.2024 r. Środa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (7), brzoskwinia 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz czerwony z chlebem 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany 120 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), sałatka z kukurydzą i ogórkiem 100 g (1,3,10), 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
2676 kcal	370 g	87 g	99 g	94 g	32 g	42 g	9,4 g

27.06.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), paszтет 80 g (1,6,7,9), pomidor 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 350 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galareta drobiowo-warzywna na roszone 220 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
2290 kcal	298 g	44 g	127 g	72 g	33 g	33 g	4,5 g

28.06.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z jajka na miksie sałat 100 g (3,7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grysikowa 300 g (1,7,9), pulpety rybne pieczone w sosie pomidorowym 120 g (1,3,4,7), ziemniaki 200 g (7), brokuł gotowany 100 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
1770 kcal	250 g	70 g	78 g	56 g	22 g	31 g	3,4 g

JADŁOSPIS 29-30.06.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

29.06.2024 r. Sobota

Śniadanie: Kasza kukurydziana 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 gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), filet drobiowy duszony 120 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka kostka 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,9), ser topiony 17,5 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
2195 kcal	282 g	58 g	103 g	79 g	29 g	40 g	4,5 g

30.06.2024 r. Niedziela

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 liściach szpinaku 90 g (6,7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), schab pieczony 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 (6,7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1850 kcal	224 g	58 g	106 g	63 g	26 g	34 g	5,2 g