

JADŁOSPIS 1-4.07.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

1.07.2024 r. Poniedziałek

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

Obiad: Żurek z ziemniakami 300 g (1,7,9), kaszotto gotowane mięsno-warzywne z sosem pieczarkowym 250 g (1,7,9), surówka z młodej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasztet pieczony na liściu sałaty 80 g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2187 kcal	320 g	92 g	94 g	54 g	24 g	36 g	3,6 g

2.07.2024 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), rzodkiewka 30 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kotleciki babuni smażone 120 g (1,3,7), 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 (7), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2562 kcal	261 g	101 g	91 g	115 g	31 g	24 g	6,3 g

3.07.2024 r. Środa

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), fasolka po bretońsku gotowana 250 g (1,6,7), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Serek waniliowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2954 kcal	348 g	131 g	106 g	114 g	34 g	40 g	5 g

4.07.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser żółty 50 g (7), pomidor 100 g, galaretka owocowa 175 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Rosolnik 300 ml (1,9), klopsiki w sosie jarzynowym gotowane 110 g (1,3,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Bakuś kieszonka 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2825	304	121	104	123	52	29	7,6

JADŁOSPIS 5-8.07.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

5.07.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), miód 25 g, jogurt owocowy 150 g (7), banan 140 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad; Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryba po włosku smażona 140 g (1,3,4), ziemniaki 200 g (7), surówka z kiszanej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Sok przecierowy 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2605 kcal	383 g	169 g	93 g	66 g	23 g	36 g	4 g

6.07.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), wątróbka duszona z cebulką 100 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), galaretko drobiowo-warzywna 220 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2130 kcal	238 g	96 g	113 g	71 g	24 g	24 g	4,4 g

7.07.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, mus owocowo-warzywny 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), frykadelki smażone z kurczaka 130 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), marchewka na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane 50 g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2576 kcal	323 g	129 g	100 g	88 g	26 g	35 g	5,2 g

8.07.2024 r. Poniedziałek

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

Obiad: Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), leczko gotowane z kiełbasą (1,6,7,9), ziemniaki (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: Serek z owocami 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2485 kcal	307 g	94 g	96 g	89 g	34 g	29 g	5,7 g

JADŁOSPIS 9-10.07.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

9.07.2024 r. Wtorek

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

Obiad: Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), leczo gotowane z kiełbasą (1,6,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2485 kcal	307 g	94 g	96 g	89 g	34 g	29 g	5,7 g

10.07.2024 r. Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (6,7), pomidor 100 g, banan 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotlet mielony smażony 110 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), kapusta zasmażana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 200 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
2579 kcal	320 g	133 g	109 g	85 g	25 g	42 g	4,7 g

Dieta łatwostrawna (2)

1.07.2024 r. Poniedziałek

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

Obiad: Żurek z ziemniakami 300 g (1,7,9), risotto gotowane mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 250 g (1,7,9), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2196 kcal	374 g	100 g	78 g	46 g	24 g	23 g	4,4 g

2.07.2024 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 koktajlowy 30 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), zraziki pieczone w sosie koperkowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona 30 g (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: Gratka truskawkowa 170g (7) .

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2064 kcal	303 g	90 g	85 g	59 g	30 g	21 g	4,4 g

3.07.2024 r. Środa

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), indyk krojony duszony 90 g (1,7), 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 (6,7), serek mini 30 g (7) pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Serek waniliowy 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2252 kcal	346 g	127 g	87 g	61 g	28 g	27 g	4,7 g

4.07.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser żółty 50 g (7), pomidor 100 g, galaretko owocowa 140 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7)

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

II Kolacja: Bakuś kieszonka 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2389 kcal	315 g	106 g	104 g	82 g	28 g	23 g	4,3 g

JADŁOSPIS 5-8.07.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

5.07.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), miód 25 g, jogurt owocowy 150 g (7), banan 140 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryba po grecku pieczona 140 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), 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 przecierowy 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2375 kcal	392 g	150 g	114 g	43 g	19 g	34 g	4 g

6.07.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), wołowina duszona z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), bukiet jarzyn 100 g (7,9), kompot 200 ml

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

II Kolacja: Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2221	298	75	118	66	24	26	4,4

7.07.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, mus owocowo-warzywny 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), bitka pieczona z kurczaka 90 g (1,7,9), 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 (6), miód 25 g, pomidor 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
2299 kcal	357 g	133 g	101 g	56 g	28 g	31 g	5,4 g

8.07.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślinne 15 g (7), dżem 25 g, jabłko 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 g (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsno-warzywnym 250 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50g (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
2489 kcal	422 g	116 g	87 g	55 g	23 g	30 g	3,8 g

JADŁOSPIS 9-10.07.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

9.07.2024 r. Wtorek

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

Obiad: Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), schab pieczony (1,7), ziemniaki (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 z owocami 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2243 kcal	270 g	70 g	119 g	81 g	33 g	22 g	5 g

10.07.2024 r. Środa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (6,7), pomidor 100 g, banan 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), pulpet pieczony w sosie pomidorowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa 30 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 200 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
2121 kcal	315 g	126 g	97 g	52 g	24 g	28 g	4,6 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

1.07.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (6,7), serek mini 30 g (7), gruszka 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z ziemniakami 300 g (1,7,9), risotto gotowane mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 250 g (1,7,9), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), paszтет na liściu sałaty 90 g (1,6,7,9), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2128 kcal	318 g	82 g	89 g	60 g	28 g	31 g	4,2 g

2.07.2024 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), rzodkiewka 30 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), zraziki gotowane w sosie koperkowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona 30 g (7) kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), 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
2093 g	256 g	69 g	98 g	77 g	31 g	24 g	6,3 g

3.07.2024 r. Środa

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), indyk krojony gotowany 90 g (1,7), 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), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 80 g (3,10), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2294 g	275 g	69 g	99 g	95 g	30 g	37 g	4,2 g

4.07.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser żółty 50 g (7), pomidor 100 g, jabłko 140 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka gotowane 110 g (1,7,9), 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), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2327 kcal	275 g	80 g	100 g	97 g	38 g	36 g	6,1 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

5.07.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasta z jajka na liściu sałaty 90 g (3,7), jogurt naturalny 200 g (7), banan 140 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryba po grecku pieczona 140 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90 g (7), papryka czerwona 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
2234 kcal	315 g	106 g	130 g	57 g	26 g	43 g	4,1 g

6.07.2024 r. Sobota

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

Obiad: Zupa brokułowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), wołowina duszona z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (1,7), bukiet jarzyn 100 g (7,9), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Banan 130 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1858 kcal	240 g	80 g	113 g	55 g	21 g	36 g	4,2 g

7.07.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, mus owocowo-warzywny 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), bitka z kurczaka 90 g (1,7,9), 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), jajko gotowane 50 g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100 g (1,3,10), pomidor 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
2250 kcal	281 g	77 g	115 g	79 g	31 g	35 g	5,6 g

8.07.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g, jabłko 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 g (1,7,9), makaron z sosem mięsno-warzywnym 250 g (1,7,9), 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 owocowy bez dodatku cukru 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2086 kcal	294 g	59 g	105 g	58 g	27 g	31 g	4,8 g

JADŁOSPIS 9-10.07.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

9.07.2024 r. Wtorek

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

Obiad: Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), schab pieczony 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), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2334 kcal	248 g	63 g	138 g	91 g	31 g	28 g	5,4 g

10.07.2024 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), pomidor 100 g, banan 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), pulpet pieczony w sosie pomidorowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), 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 liściu sałaty 200 g (7), rzodkiewka 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1853 kcal	284 g	91 g	88 g	46 g	20 g	33 g	4 g