

JADŁOSPIS OD 11.11.2024 roku do 15.11.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

11.11.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), kiwi 120g, dżem 25g, masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), schab *pieczony* z sosem 120g (1,7), ryż 200g (7), surówka selerowa z brzoskwinia 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120 g (1,6,7,9), pomidor 100g herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Maślanka owocowa 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2700.8	363.84	130.37	100.19	100.01	40.43	28.48	6.2

12.11.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z szpinakiem i kurczakiem 250g (1,7) kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twaróg z makrelą na liściu sałaty 100g (4,7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2458.9	351.63	105.77	95.05	81.26	32.6	29.13	4.78

13.11.2024 rok ŚRODA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3,7), masło roślinne 10 g (7), marmolada 50g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Rosolnik z ryżem 300ml (1,9), placki ziemniaczane *smażone* po węgiersku (1,3,7), surówka z kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie 90g (3,7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2654.5	333.32	135.29	72.67	118.68	30.07	27.98	3.49

14.11.2024 rok CZWARTEK

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), ser żółty 50g (7), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kotlet schabowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), paszтет 90g (1,6,7,10), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2377.3	308.7	112.96	104	87.93	32.59	32.65	4.72

15.11.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), powidło 25g (7), banan 160g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 150g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka Coleslaw 100 g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściach szpianku 90g (7), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2607.3	401.94	162.34	91.68	77.91	25.64	33.89	4.48

JADŁOSPIS OD 16.11.2024 roku do 20.11.2024 r

Dieta podstawowa (1)

16.11.2024 SOBOTA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), pomidor 100g, mus owocowy 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), gulasz *duszony* 80g (1,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na miksie sałat 250 g (9), herbata, cytryna 200ml

II Kolac. Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2284.1	282.1	92.06	119.98	80.68	42.1	30.31	7.1

17.11.2024 NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, galaretka owocowa 175g kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 300ml (1,3,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2539.5	315.69	130.57	99.34	102.95	43.02	31.56	5.88

18.11.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chałka 100g (1,3), dżem 25g, serek waniliowy 150g (7), masło roślin.15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), kaszotto *gotowane* z sosem pieczarkowym 300g (1,7,9), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), szynka 50g, serek mini 30g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2625	381.12	143.78	108.03	80.62	36.58	35.76	5.03

19.11.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa grysiakowa 300g (1,7,9), kopytka *gotowane* z sosem mięsny 200g (1,3,7), surówka z porzem 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka bawarska 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2704	390.38	130.44	93.51	92.18	27.04	33.14	4.95

20.11.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza jagłana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), gruszka 160 g, miód 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Barszcz ukraiński z fasolą 300g (1,7,9), kaszanka *pieczona* z cebulką 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszanej kapusty, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), serdelki 80g (7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Deser z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2537.7	376.6	124.79	82.96	86.76	37.58	41.68	8.3

JADŁOSPIS OD 11.11.2024 roku do 15.11.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

11.11.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), serek mini 30g (7), jabłko 120g, dżem 25g, masło roślin. 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), schab *pieczony* z sosem 120g (1,7), ryż 200g (7), surówka selerowa z brzoskwinia 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 120 g (1,6,7,9), pomidor 100g herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Maślanka owocowa 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2753.8	374.84	134.07	102.94	98.2	40.21	20.98	6.35

12.11.2024 rok WTOREK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny 250g (1,7) kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twaróg z koperkiem na liściu sałaty 100g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2173.2	347.77	107.92	85.6	53.15	22.79	20.86	4.15

13.11.2024 rok ŚRODA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3,7), masło roślin. 10 g (7), marmolada 50g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Rosolnik z ryżem 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, miód 25g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2020.9	323.79	123.7	88.7	43.27	19.35	16.29	3.9

14.11.2024 rok CZWARTEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), indyk krojony *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1926.9	291.97	106.72	88.89	48.72	22.77	19.65	5.82

15.11.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), dżem 25g, banan 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), zraziki rybne w sosie pietruszkowym *pieczone* 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściach szpianku 90g (7), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2305.3	380.87	150.05	91.61	50.73	24.05	22.58	3.72

JADŁOSPIS OD 16.11.2024 roku do 20.11.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

16.11.2024 SOBOTA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (7), pomidor 100g, mus owocowy 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), kalafior 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na miksie sałat 250 g (9), herbata, cytryna 200ml

II Kolac. Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2280.2	280.8	89.88	126.43	75.46	41.14	21.82	5.34

17.11.2024 NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, galaretka owocowa 175g kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 300ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120g (1,7,9), ziemniaki (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2219.2	310.63	122.68	108.4	64,49	32.24	21.58	5.54

18.11.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chałka 100g (1,3), dżem 25g, serek waniliowy 150g (7), masło roślin.15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10G (7), szynka 50g, serek mini 30g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2268.5	346.06	126.9	82.64	64.2	32.79	14.76	3.82

19.11.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa grycikowa 300g (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex.10g (7), szynka na rozsponce 50g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1968.6	309	108.15	86.86	47.55	21.74	20.2	5.24

20.11.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza jagłana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), jabłko 160 g, miód 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), pulpecik *pieczony* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex.10g (7), serdelki 80g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Deser z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2319.8	357.15	116.63	82.82	66.63	27.19	30.9	6.54

JADŁOSPIS OD 11.11.2024 roku do 15.11.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.11.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), kiwi 120g, szynka 50g, masło roślin. 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), schab *pieczony* z sosem 120g (1,7), ryż 200g (7), surówka selerowa z brzoskwinia 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120 g (1,6,7,9), pomidor 100g herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kefir 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2659.8	314.88	79.21	109.84	113.79	46.82	30.85	7.9

12.11.2024 rok WTOREK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem 250g (1,7) kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 100g (4,7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok warzywno owocowy 210g, wafle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2266.9	307.41	75.06	95.97	79.79	29.51	33.16	6.53

13.11.2024 rok ŚRODA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g, jogurt naturalny 200g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Rosolnik z ryżem 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie 90g (3,7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2338.7	236.46	74.95	127.77	103.41	37.83	29.2	7.15

14.11.2024 rok CZWARTEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), indyk krojony *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasztet 90g (1,6,7,10), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2116.9	254.76	81.22	99.17	83.88	36.88	29.55	4.95

15.11.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z jajka na miksie sałat 100g (3,7), banan 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), zraziki rybne w sosie pietruszkowym *pieczone* 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach szpianku 90g (7), herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2495.3	331.41	90.44	107.07	90.11	48.17	34.28	4.44

JADŁOSPIS OD 16.11.2024 roku do 20.11.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

16.11.2024 SOBOTA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), pomidor 100g, mus owocowy 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), kalafior 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na miksie sałat 250 g (9), herbata, cytryna 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1974.8	249.64	67.42	135.66	53.66	23.73	32.88	4.53

17.11.2024 NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, grejpfrut 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 300ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120g (1,7,9), ziemniaki (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2439.2	287.82	101.48	118.23	97.19	46.55	37.58	6.09

18.11.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pomidor 100g, szynka 50g (7), skyr bez cukru 140g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), szynka 50g, serek mini 30g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2064.4	280.78	59.12	96.27	67.98	38.08	96.27	5.6

19.11.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa grysikowa 300g (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka bawarska 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2270.6	284.74	91.79	93.19	90.75	30.61	30.4	4.8

20.11.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza jagłana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), gruszka 160 g, ser topiony 18g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Barszcz ukraiński z fasolą 300g (1,7,9), pulpecik *pieczony* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2169.5	275.5	79.95	98.75	82.06	34.75	33.4	6.49