

## JADŁOSPISY

## DIETA UBOGOPURYNOWA - Jadłospis I tydzień

| Poniedziałek                                                                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                                                               |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                       | Razem Kcal;%  |
| Lane ciasto z białek 0% tł. 350ml.<br>Pieczywo żytnie 100g, Chudy twaróg z dżemem 30/4 0g, Pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 400ml | Zupa ziemniaczana 350ml. Ryba gotowana w jarzynach 80/100 g.<br>Ziemniaki 200 g, Jabłko b/s prażone 150g, Kompot owocowy 400ml | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Pasta z białka jaja z natką pietruszki 60g, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1979,90; |

| Wtorek                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                           | Razem Kcal;%  |
| Kasza kukurydziana na mleku 0% tł. 350ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, omlet z papryką i szynką 100g, Jabłko gotowane b/s 1 szt. (150g), rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 400ml, | Zupa jarzynowa z włoszczyzną i ziemniakami 350ml, Schab gotowany 50g, Ziemniaki puree 200g Marchew oprószone 125g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 125g, Masło 10g, Dżem 40g, Jogurt naturalny light 100g, Słaba herbata owocowa 400ml, pomarańcza 1/2 szt. 100g, ogórek zielony 50g | Kcal ;2030,42 |

| Środa                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                | Razem Kcal;%  |
| Makaron drobny na mleku 0% tł. 350ml. Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, sałata jarzynowa z kefirem, 140g, Pomidor b/s 50g, Kawa z mlekiem 0% tł. 400ml, | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Kasza jęczmienna rozklejona 200g, gulasz 50g, Jarzynka gotowana 125g, Kefir 0,5% tł. 150ml, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100g, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1813,16; |

| Czwartek                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                                                       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                               | Razem Kcal;%  |
| Płatki owsiane na mleku 0% tł. 350ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Jajecznica na parze 100g, Sałata zielona 30g, ogórek zielony 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 400ml, | Zupa krupnik na diety 350ml. Ziemniaki puree 200g, Sztuka mięsa z kurczaka gotowana 50g, Bukiet warzyw gotowanych 125g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Chudy twaróg 60g, Jabłko b/s prażone 150g, pomidor 60g, Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1982,79; |

| Piątek                                                                                                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                                                               |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                       | Razem Kcal;%  |
| Ryż na mleku 0% tł. 350ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Dżem wieloowocowy 40g, Jabłko deserowe gotowane b/s 150g, pomidor b/s 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 400ml, | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml, naleśniki z serem 2 szt. 200g, jogurt owocowy 150g, kiwi 1 szt. Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Pasta z dorsza z jarzynami 60g, Rzodkiewka 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1822,56; |

| Sobota                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                               |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                       | Razem Kcal;%  |
| Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. 350ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, jajko gotowane 50g, 1 szt. Sałata zielona 30g, ogórek 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 400ml, | Zupa ryżowa 350ml. Filet z kurczaka gotowany 50g, Ziemniaki puree 200g, Puree z dyni 100g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Chudy ser biały 60g, Pomidor b/s 50g, Pomarańcza 100g (1/2 szt) Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1862,30; |

## JADŁOSPISY

| NIEDZIELA                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                  | Razem Kcal;%  |
| Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Pasta twarogowo-warzywna 60g, rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 400ml, truskawki 100g | Zupa chudy rosół z lanymi ciastem z białek 350ml, Sztuka chudego mięsa z kurczaka gotowanego 50g, Ziemniaki puree 200g, Buraczki oprószone 100g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Ryż z jabłkiem 150g, Polewa jogurtowa 75ml, Sałata zielona 30g, ogórek 80g, Słaba herbata owocowa 400ml | Kcal 1987,51; |

## DIETA UBOGOPURYNOWA - Jadłospis II tydzień

| Poniedziałek                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                    | Razem Kcal;%  |
| Kasza manna na mleku 0% tł. 350ml<br>Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g,<br>Miód 30g, pomidor b/s 50g,<br>Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 400ml | Zupa jarzynowa z włoszczyzną i ziemniakami 350ml, Makaron spaghetti drobny 200 g. jarzyny gotowane 125 g sztuka mięsa drobiowego gotowanego 50 g., Galaretka owocowa 150 ml, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Plaster mięsa drobiowego gotowany (na ciepło) 50g, Sos pomidorowy 100ml, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1942,21; |

| Wtorek                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                       |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                               | Razem Kcal;%  |
| Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. 350ml. Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Pasta z chudego twarogu z zieleniną 60g, Jabłko parowane b/s 150g sałata zielona 30g, ogórek 50g,, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 400ml, | Zupa ziemniaczana 350ml. Sztuka mięsa drobiowego gotowanego 50g, Ziemniaki puree 200g, Buraczki puree na ciepło 125g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Makaron, bukiet warzywny na ciepło 150g, Pomidor 70g, Słaba herbata owocowa 400 ml., | Kcal 1983,04; |

| Środa                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                    |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                            | Razem Kcal;%  |
| Drobny makaron na mleku 0% tł. 350ml. Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Marmolada 50g, gruszka 100g Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 400ml | Zupa selerowa z ziemniakami 350ml, Sztuka mięsa drobiowego gotowana 50g, Sos jarzynowy 100ml, Ziemniaki puree 200g, Sałata z olejem roślinnym 90g, Kompot owocowy 400 ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Chudy ser twarogowy 60g, ogórek 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1975,84; |

| Czwartek                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                             |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                     | Razem Kcal;%  |
| Kasza kukurydziana na mleku 0% tł. 350ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, omlet z warzywami 100g, Jabłko prażone b/s 150g, pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 400ml, | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Ryż na sypko 200g, Sztuka mięsa wołowego gotowana 50g, Marchew oprószone 125g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g,, Jajo gotowane na miękko 1 szt.(50)g, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g. kiwi 75 g (1 szt. ) Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1919,82; |

## JADŁOSPISY

| Piątek                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                          |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                  | Razem Kcal;%  |
| Kasza manna na mleku 0%tł. 350 ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, sałatka z sałaty zielonej pomidora i papryki 150g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml,                 | Zupa grysikowa 350 ml, Ziemniaki puree 200g, Filet z dorsza gotowany 60g, Bukiet jarzyn gotowany z majerankiem 100g, Kompot owocowy 400 ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Serek ziarnisty light 70g, Jabłko prażone b/s 150g, ogórek 70g, Słaba herbata owocowa 400 ml,           | Kcal 1967,53  |
| Sobota                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                          |               |
| Śniadanie                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                  | Razem Kcal;%  |
| Płatki kukurydziane na mleku 0%tł. 350ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Sałatka jarzynowa z kefirem 0,5%tł. 140 g, Pomidor b/s 70g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml, | Zupa koperkowa 350 ml, Sztuka mięsa wołowego gotowana 50g, Ziemniaki puree 200g, Jarzynka gotowana 125g, Kompot owocowy 400ml,              | Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Ryż gotowany z konfiturą owocową 250g, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1997,07; |

| NIEDZIELA                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                              | Razem Kcal;%  |
| Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, (82tł. Chudy ser twarogowy 60g, Jabłko tarte z marmoladą 200g, ogórek 70g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł 400 ,ml, gruszka 100g. | Zupa chudy rosół z kaszą manną 350 ml, Sztuka mięsa schabowego gotowanego 45g, Ziemniaki puree 200g, Marchew z selerem oprószone 125g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Jajo gotowane na miękko 1 szt.(50g), Pomidor b/s 60g, Słaba herbata owocowa 400 ml, | Kcal 1930,10; |

## DIETA UBOGOPURYNOWA - Jadłospis III tydzień

| Poniedziałek                                                                                                                         |                                                                                                     |                                                                                                                                       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                            | Obiad                                                                                               | Kolacja                                                                                                                               | Razem Kcal;%  |
| Płatki owsiane na mleku 0%tł. 350ml, Pieczywo żytnie 100g, Miód 30g, Pomidor b/s 60g, Kawa zbożowa z mlekiem ,0%tł. 400ml, Masło 10g | Zupa ryżowa 350ml, Pierogi leniwe (bez masła) 200g, Jabłko gotowane b/s 150g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, dorsz gotowany 60g, bukiet z warzyw gotowany 100g, Banan 130g, (1 szt.) Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1993,18; |

| Wtorek                                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |                                                                                                  |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                          | Razem Kcal;%  |
| Ryż na mleku 0%tł. 350ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Chudy ser biały 60g, ogórek 70g, Jabłko prażone b/s 150g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml, | Zupa ziemniaczana (dieta) 350ml, sztuka mięsa z kurczaka gotowana 50g, Kasza jęczmienna 200g, Jarzynka gotowana 125g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Białko jaja 25g, Pomidor b/s 60g, Słaba herbata owocowa 400 ml, | Kcal 1992,40; |

| Środa                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                      | Razem Kcal;%  |
| Kasza manna na mleku 0%tł. 350 ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, dżem 30g, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400 ml, | Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350 ml, Mięso z podudzia gotowane 50g, Ziemniaki puree 200g, Sałatka z buraków 125g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Pasta jarzynowa z chudym, twarogiem 60g, ogórek 50g, Jabłko parowane b/s 150g, Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1906,18; |

## JADŁOSPISY

| Czwartek                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                        | Razem Kcal;%    |
| Płatki jęczmienne na mleku 0%tł. 350 ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Jajko na miękko 1 szt.(50g), pomidor 60g,Jabłka parowane b/s 150g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml, | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml, Gołąbki 200 g, Sos pomidorowy 100ml, Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy 250ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Dorsz parowany na ciepło 40g, sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g,Słaba herbata owocowa 400ml, | Kcal 1949,81; % |

| Piątek                                                                                                                                 |                                                                                                                                       |                                                                                                                          |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                  | Razem Kcal;%  |
| Lane ciasto z białek na mleku 0% tł. 350ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, miód 50g,ogórek 60g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 400 ml, | Zupa krupnik 350 ml, Pulpet rybny 60g, Sos koperkowy 100 ml, Ziemniaki puree 200g, Marchew gotowana tarta 125g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło10g, Sałatka jarzynowa z białkiem z jaja 140g, pomidor b/s 60g, Słaba herbata owocowa 400 ml, | Kcal 1998,06; |

| Sobota                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                   | Razem Kcal;%  |
| Drobnym makaron na mleku0%tł. 350 ml, Pieczywo żytnie100g, Masło 10g, serek wiejski z pomidorem 150g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400 ml, | Zupa jarzynowa z ziemniakami, 350ml,Pulpet wołowy50g, Sos pomidorowy100ml, Ziemniakipuree200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem(drobno starta) 100g,Kompot owocowy 400 ml, | Pieczywo żytnie 120g, Masło 15g, Pasta jarzynowa z chudym twarogiem 60g, Jabłko prażone b/s 150g,rzodkiewka 50g, Pomarańcza 100g,(1/2 szt.) Słaba herbata owocowa 400 ml, | Kcal 1962,69; |

| Niedziela                                                                                                                            |                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                | Razem Kcal;%  |
| Pieczywo żytnie120g, Masło 10g, Jabłko parowane 150g,Marmolada 50g, ogórek 70g, , Kawa zbożowa na mleku 0% tł.400 ml, truskawki 100g | Zupa rosół z ryżem 350 ml, Bitka wołowa gotowana 50g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószone 125g, Kompot owocowy 400ml, | Pieczywo żytnie 120g,Masło 10g, Ryż z jabłkiem 250g,Polewa jogurtowa (jogurt light) 75ml,Sałata zielona 30g, pomidor 50g,Słaba herbata owocowa 400 ml, | Kcal 1904,83; |

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach, należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką i słodką herbatę.