

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis I tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane(pszenney + żytni) 100g, Masło extra 10g(82%tł) Filet zapiekany drobiowy 60g Ogórek zielony 80g , Kawa z mlekiem 250 ml,	Zupa fasolowa 350 ml, Kotlet mielony z ryby smażony 80g, Sos koperkowy 100 g. Ziemniaki 200g., surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 125g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo mieszane (pszenney + żytni) 120g, Masło extra 15g,(8,2%tł.) lecho z kawałkami kiełbasy 60g,(300ml), Sałata zielona 30g , Herbata czarna ,rzodkiewka 50 g (2 szt.) 250 ml,	2124 kcal Białka:101,38 g (19,2%) Tłuszcze: 73,8g (31,4%) Nasycone: 29,56 g Węglowodany:260,93g (49,4%) w tym cukry: 24,88 g Błonnik:18, 19 g Sól: 3,5 g

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, Pieczywo mieszane (pszenney + żytni) 100g, Masło extra 10g,(82%tł) Twarożek z zieloną pietruszką 70g, Mandarynka 80g, sałata zielona 30g Kakao 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, pierogi leniwe z masłem 300g,Surówka z marchewki z jabłka z olejem rzepakowym 125 g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenney + żytni) Masło extra 15g (82%tł.), Blok wieprzowy 30g,papryka świeża 60g, Herbata czarna 250 ml,	2289 kcal Białka: 97,42g (17%) Tłuszcze: 66,66g (26,3%) Nasycone: 29,11 g Węglowodany: 323,44g (56,7%) w tym cukry: 74,85g Błonnik: 14,34g Sól: 4 g

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na mleku 350 mi, Pieczywo mieszane100g,(pszenney + żytni) Masło extra 10g,(82%tł) Galaretk drobiowa 150g, Pomidor 70g Herbata czarna 250 ml,	Zupa barszcz po ukraińsku 350 ml, Gulasz wieprzowy 80/100g Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 125 g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenney + żytni)Masło extra 15g,(82%, Pasta drobiowa 60g Sałata zielona 30 g ,rzodkiewka 50 g(2 szt.), Herbata czarna 250 ml,	1999 kcal Białka: 80,83 g (16,6%) Tłuszcze: 62,12 g (28,8%) Nasycone: 26,85g Węglowodany:265,25g (54,6%) w tym cukry: 46 g Błonnik:13,48g Sól: 5 g

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Zacierka na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenney+ żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Polędwica drobiowa 40g, Papryka świeża 50g, Kawa z mlekiem 250 ml,	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Bigos z kapusty mieszanej 300g, Ziemniaki 200 g Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo mieszane 120g ,(pszenney + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta wołowa -jarzynowa z olejem rzepakowym 60g ogórek zielony 80g , Herbata czarna 250 ml,	2023 kcal Białka: 80,13g (15,9 %) Tłuszcze: 66,72 g (29,7%) Nasycone: 28,73 g Węglowodany:274,58g (54,4%) w tym cukry: 56,19 g Błonnik:20,12g Sól: 4,5 g

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenney + żytni) Masło extra10g,(82%tł.) jajko gotowane 50g ,majonez 10g, sałata zielona 30 g, pomidor 70 g Kakao 250 ml, Mandarynka 1 szt. (60g),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Naleśniki z serem 200g,(2szt) jogurt owocowy 150g, kiwi 75g (1szt) Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenney + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta z ryby wędzonej 60g ogórek kiszony 80g Herbata czarna 250 ml,	2400 kcal Białka:90,84 g (15,2%) Tłuszcze:81,11 g (30,5%) Nasycone: 30,16 g Węglowodany: 324,87g (54,3%) w tym cukry: 66,55 g Błonnik: 14,17 g Sól: 5,1 g

JADŁOSPISY

Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g, (82%tł.) Szynka wieprzowa 40 g, Rzodkiewka 50g (2 szt.) , ogórek zielony 50g, Herbata czarna 250 ml,	Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml, Zraz mielony w sosie pieczeniowym 70/80g Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty białej z koprem i olejem rzepakowym 125 g , Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Ser żółty 40g, Papryka świeża 60 g , Herbata czarna 250 ml,	2011 kcal Białka: 79,57 g (16%) Tłuszcze: 71,17g (32,3%) Nasycone: 30,65 g Węglowodany:256,27g (51,7%) w tym cukry:18,3 g Błonnik:16,6 g Sól: 5,2 g

NIEDZIELA

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Kiełbasa śląska na gorąco 85/ 100g Chrzan 20g Ketchup 20g Pomidor z cebulka 100g, Kawa z mlekiem 250 ml,	Zupa rosół z lanym ciastem 350ml, Bitka drobiowa w sosie własnym 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószane z olejem rzepakowym 130g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta fasolowa 60g, Sałata zielona 30g ogórek kiszony 80g, Herbata czarna 250ml,	2023 kcal Białka: 78,5g (15,7%) Tłuszcze: 84,67g (38%) Nasycone: 34,13 g Węglowodany:231,4g (46,3%) w tym cukry: 36,96g Błonnik: 8,71g Sól: 5 g

DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis II tydzień

Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Jajko na twardo 1 szt. Majonez 10g, Papryka czerwona 60g , Kawa z mlekiem 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350ml, makaron spaghetti 200g, sos boloński 150 g., Kompot owocowy 250ml, gruszka 1 szt. (130g),	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Pulpet drobiowy 70g, Sos koperkowy 100 ml Pomidor 70g Herbata czarna 250 ml,	2237 kcal Białka: 84,02g (15%) Tłuszcze: 77,51g (31,1%) Nasycone: 32,69 g Węglowodany:301,59g (53,9%) w tym cukry: 49,3g Błonnik: 12,95g Sól: 3,5 g

Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) szynka ulubiona 60g, sałata zielona 30g ,pomidor 70g Kawa z mlekiem 250 ml,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml, Łopatką wieprzową pieczoną sos pieczeniowy 70/80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pora i jabłka z olejem rzepakowym 125g , Kompot owocowy 250ml	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Ogórek kiszony 80g, Kiełbasa szynkowa 40g, Herbata czarna 250 ml,	2201 kcal Białka: 90,8g (16,3%) Tłuszcze: 87,09g (35,6%) Nasycone: 30,23 g Węglowodany:265,02g (48,1%) w tym cukry: 26,26g Błonnik: 22,75g Sól: 5,1 g

JADŁOSPISY

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Twaróg z rzodkiewką 60g , ogórek zielony 80g Herbata czarna 250ml,	Zupa grochowa 350ml Kotlet drobiowy panierowany 70g, Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 125g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo mieszane 120g(pszenny+żytni), Masło extra 15g,(82tł.) Flaczki 300ml Pomidor 80g Herbata czarna 250ml,	1942 kcal Białka: 92,98 g (19,4%) Tłuszcze: 55,69g (26,2%) Nasycone: 22,54 g Węglowodany:260,37g (54,4%) w tym cukry: 60,35g Błonnik: 14,56 g Sól: 6,1 g

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Polędwica sopocka 40g Papryka świeża 60 g Kawa z mlekiem 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Ryż parabolled na sypek 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 125 g Kompot owocowy250ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta drobiowo - jarzynowa z zieleniną 60g Sałata zielona 30g, ogórek zielony 70g, Herbata czarna 250 g,	2241 kcal Białka: 84,7 g (15,1%) Tłuszcze: 84,62g (33,9%) Nasycone: 29,98 g Węglowodany:286,28g (51%) w tym cukry: 39,98g Błonnik: 18,4g Sól: 4 g

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Pasta z jaj z majonezem i szczypiorkiem 60g rzodkiewka 50 g (2 szt.) Kawa z mlekiem 250ml.	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml, Ryba smażona panierowana 80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 125 g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) ,Masło extra 15g, (82%tł.) Serek ziarnisty 70g, pomidor 80g Herbata czarna 250 ml,	2114 kcal Białka: 80,91 g (15,3%) Tłuszcze: 69,61g (29,7%) Nasycone: 29,18 g Węglowodany:289,83g (55%) w tym cukry: 47,13g Błonnik: 14,38g Sól: 3,5 g

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g(pszenny + żytni), Masło extra 10g,(82%tł.) Kiełbasa na gorąco 60g, Ketchup 20g ogórek kiszony 80 g Herbata czarna 250 ml.	Krupnik ryżowy na rosole 350 ml, Wątróbka drobiowa smażona z cebulą100/20g, Ziemniaki 200 g, Sałatka z fasoli szparagowej z cebulką i olejem na kwaśno 125 g Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny +żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Sałatka z jaj i wędliny 80g Papryka świeża 60 g Herbata czarna 250 ml,	2249 kcal Białka: 93,5 g (16,8%) Tłuszcze: 88g (35,6%) Nasycone: 35,96 g Węglowodany:264,54g (47,6%) w tym cukry: 48,85g Błonnik: 13,77g Sól: 5 g

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120g,(pszenny ,+żytni),Masło extra10g,(82%tł.), Serek homogenizowany 70g, pomidor 50g Jabłko deserowe 150g, Kakao 250 ml,	Zupa rosół z makaronem 350 ml, Kotlet schabowy panierowany 70g, Ziemniaki puree 200 g, Surówka z marchwi, selera i jabłka z olejem rzepakowym 100g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny+żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Polędwica z indyka 40g, sałata zielona 30 g ogórek zielony 70 g Herbata czarna 250ml,	2202 kcal Białka: 83,13 g (15%) Tłuszcze: 71,57g (29%) Nasycone: 25,28 g Węglowodany:311,28g (56%) w tym cukry:59,85 g Błonnik: 18,4g Sól: 4,5 g

JADŁOSPISY

DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis III tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g(pszenny + żytni), Masło extra 10g,(82%tł.) Pasta drobiowo- jarzynowa 60g, ogórek kiszony 80 g Herbata czarna 250 ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Łazanki z kapustą kisz.300g, Kompot owocowy 250 ml, banan 130g,	Pieczywo mieszane 120g(pszenny + żytni), Masło extra 15g,(82%tł.) Flaczki drobiowe 300g, Papryka świeża 70g Herbata czarna 250 ml,	2347 kcal Białka: 99,88g (16,9%) Tłuszcze: 72,33g (27,5%) Nasycone: 29,27 g Węglowodany:330,04g (55,7%) w tym cukry:59,1 g Błonnik: 25 g Sól: 6,2 g

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło 10g,(82%tł.) Ser żółty 40g, Mandarynka 1 szt. (60g) rzodkiewka 50g (2 szt.) Herbata czarna 250ml	Zupa żurek z ziemniakami ,jajkiem i wędliną 350ml, Potrawka drobiowa 150g, Kasza gryczana 200 g Mizeria z jogurtem 125 g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Miasto 15g,(82%tł.) Jajko na miękko 1 szt. (50g) Sałata zielona 40g, pomidor 70g, Herbata czarna 250 ml,	2262 kcal Białka: 85,59 g (15,3%) Tłuszcze: 68,1,g (27,5%) Nasycone: 25,5 g Węglowodany:319,35g (57,2%) w tym cukry:51,4 g Błonnik: 13,8g Sól: 6,2 g

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) ,Masło extra 10g,(82%tł.) Kiełbasa krakowska 40g sałata zielona 40g papryka świeża 50g Herbata czarna 250 ml,	Zupa grochowa 350ml, Podudzie pieczone 200g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków z cebulą i olejem rzepakowym 135 g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra (82%tł.) 15g Kiełbasa śląska na gorąco 85 g, ogórek kiszony 70g Herbata czarna 250ml,	2312 kcal Białka: 107,91 g (18,8%) Tłuszcze: 80,49,g (31,5%) Nasycone: 36,87 g Węglowodany:285,54g (49,7%) w tym cukry:56,99 g Błonnik: 15,07g Sól: 6 g

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Chuda kiełbasa szynkowa 40g, rzodkiewka 50g, sałata zielona 40 g Kawa z mlekiem 250 ml,	Zupa Flaczki 350 ml, Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml, ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml.	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Polędwica drobiowa 40g, pomidor 70 g Herbata czarna 250 ml,	2126 kcal Białka: 110,09 g (18,8%) Tłuszcze: 71,19,g (30,2%) Nasycone: 23,3 g Węglowodany:260,65g (49,1%) w tym cukry:32,85 g Błonnik: 21,21g Sól: 3,5 g

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Zacierka na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Serek ziarnisty 70 g ogórek zielony 80 g Kawa z mlekiem 250 ml,	Zupa kapuśniak 350 ml, Ryba smażona do sosu greckiego 70g Sos grecki 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Sałatka jarzynowa z jajem 140 g Sałata zielona 40g papryka świeża 50 g, Herbata czarna 250ml.	2130 kcal Białka: 69,88 g (13,2%) Tłuszcze: 88,58,g (37,7%) Nasycone: 27 g Węglowodany:259,79g(49,1%) w tym cukry:39,43 g Błonnik: 9,38g Sól: 5 g

JADŁOSPISY

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100 g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Szynka z indyka 40g, rzodkiewka 50g, Kawa z mlekiem 250 ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Kotlet mielony 70g, Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i chrzanu z olejem rzepakowym 120g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.)Makrela wędzona 60g, Ogórek kiszony 80g Herbata czarna 250ml,	2120 kcal Białka: 87,25 g (16,5%) Tłuszcze: 78,21g (33,33%) Nasycone: 28,83 g Węglowodany:265,35g (50,2%) w tym cukry:48,79 g Błonnik: 16,3g Sól: 5 g

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g, (82%tł.) Kiełbasa śląska smażona z cebulą 80/20g, Musztarda 20g pomidor 80 g, Kawa z mlekiem 250 ml,	Zupa rosół z ryżem 350 ml, Bitka z szynki wieprzowej, w sosie piecz70/80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pora, selera i papryki 125 g Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo mieszane 120g(pszenny + żytni),Masło extra (82 % tł.) 15g, Jajko gotowane 1 szt. (50g) papryka świeża 50g, Herbata czarna 250ml,	2156 kcal Białka: 88,57 g (16,6%) Tłuszcze: 85,24g (35,8%) Nasycone: 33,71 g Węglowodany:254,72g (47,6%) w tym cukry:42,96 g Błonnik: 14,33g Sól: 2,9 g

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