

JADŁOSPISY

DIETA WRZODOWA - Jadłospis I tydzień

PONIEDZIAŁEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g,82%tł. Szyńka prawdziwa 60 g., Pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml Ryba gotowana w jarzynach 80/100g. Ziemniaki 200 g. Jabłko prażone 150g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Pasta z jaja z margaryną 60g, Sałata zielona 30g ,pomidor b/s 50g, Słaba herbata czarna 250 ml,	2002 kcal Białka: 93,34g (18,6%) Tłuszcze: 65,71g (29,4%) Nasycone: 26,75 g Węglowodany: 261,21g (52%) w tym cukry: 30,26 g Błonnik: 20,8 g Sól: 5,73 g

WTOREK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł .pomidor b/s 50g Twarożek z zieloną pietruszką 70g, Jabłko gotowane 1 szt. (150g), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Schab gotowany w sosie 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Marchew oprószana 125 g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g,82%tł. Dżem 20g, Bok drobiowy 30g, pomidor b/s 50g, Słaba herbata czarna 250 ml,	2103 kcal Białka: 92,41g (17,6%) Tłuszcze: 62,7g (26,8%) Nasycone: 27,92 g Węglowodany: 292,79g (55,6%) w tym cukry: 33,54 g Błonnik: 18,21g Sól: 6,27 g

ŚRODA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g,82%tł. Galareta drobiowa dieta 150g,sałata zielona 30g, Pomidor b/s 50g, Słaba herbata czarna 250 ml,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Potrawka z wołowiny gotowana 70/80g Kasza jęczmienna rozklejona 200 g Jarzynka gotowana 125 g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g,82%tł. , Hasze rybne z dorsza na ciepło 100g Pomidor b/s 50g, Słaba czarna herbata 250ml.	2031 kcal Białka: 88,31g (17,3%) Tłuszcze: 60,33g (26,5%) Nasycone: 24,54 g Węglowodany: 287,26g (56,2%) w tym cukry: 31,18 g Błonnik: 22,51g Sól: 7,94 g

CZWARTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g,82%tł. Polędwica drobiowa 40g, Pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.	Zupa krupnik z ziemniakami na diety 350 ml, Ziemniaki puree 200 g Suflet drobiowy 100g,sos pietruszkowy 80g, Szpinak 100g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Pasta wołowo -jarzynowa 60g,sałata zielona 30 g Jabłko parzone 150g., Słaba herbata czarna 250 ml	2103 kcal Białka: 101,77g (19,3%) Tłuszcze: 72,76g (31%) Nasycone: 26,11 g Węglowodany: 262,92g (49,8%) w tym cukry: 33,7 g Błonnik: 24,4g Sól: 5,4 g

PIĄTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, masło 10g,82%tł. Dżem wieloowocowy 40g, Jabłko deserowe gotowane 150g, pomidor b/s50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Jajko 1 szt. w sosie jarzynowym 100g Ziemniaki puree 200 g Marchewka oprószana z selerem 100g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g,82%tł. Pasta z dorsza z jarzynami 60g, Pomidor b/s 50g, Słaba herbata czarna -250 ml,	2150 kcal Białka: 76,57g (14,2%) Tłuszcze: 65,49g (27,4%) Nasycone: 25,09 g Węglowodany:314,25g (58,4%) w tym cukry: 35,23 g Błonnik: 22,05g Sól: 6,22 g

JADŁOSPISY

SOBOTA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Szynka wieprzowa 40g, sałata zielona 30 g pomidor b/s 50g ,Słaba herbata czarna 250 ml,	Zupa szpinakowa z ryżem dieta 350 ml, Zraz mielony parowany, w sosie własnym 70/80g, Ziemniaki puree 200 g Puree z dyni 100g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g,82%tł. Ser biały 60g, Pomidor b/s 50g, Słaba herbata czarna 250 ml,	2031 kcal Białka: 82,81g (16,2%) Tłuszcze: 65,72g (29%) Nasycone: 27,66 g Węglowodany: 279,24g (54,8%) w tym cukry: 21,3 g Błonnik: 24,84g Sól: 4,53 g

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 120g ,Masło 10g, 82%tł. Kiełbasa szynkowa 40g, Pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml.	Zupa rosół z lanym ciastem 350ml, Bitka drobiowa w sosie własnym (gotowana) 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószone 130 g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g, Sałata zielona 30 g, pomidor b/s 50 g, Słaba herbata czarna 250ml,	1957 kcal Białka: 100,11g (20,5%) Tłuszcze: 63,64g (29,3%) Nasycone: 29,25 g Węglowodany: 245,26g (50,2%) w tym cukry: 29,49 g Błonnik: 15,17g Sól: 7,12 g

DIETA WRZODOWA - Jadłospis II tydzień

PONIEDZIAŁEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g,82%tł. Jajko na miękko 1 szt. (50g), Pomidor bez skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, makaron 200g, Sos mięsno-jarzynowo-pomidorowy 150 g. Kompot owocowy 250ml, Galaretka owocowa 150 ml	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g,82%tł. Pulpet drobiowy gotowany 70g, Sos koperkowy 100 ml, Sałata zielona 30 g ,pomidor b/s 70 g- Słaba herbata czarna -250 ml,	2170 kcal Białka: 91,87g (16,9%) Tłuszcze: 62,83g (26%) Nasycone: 30,9 g Węglowodany: 309,49g (57%) w tym cukry: 50,88 g Błonnik: 14,34g Sól: 4,3 g

WTOREK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g,82%tł. Szynka z indyka 40g Jabłko parowane 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml, Sztuka mięsa gotowanego w sosie dietetycznym 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, buraczki puree na ciepło 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Pomidor bez skórki 50g Kiełbasa szynkowa 40g, Słaba herbata czarna 250 ml,	2122 kcal Białka: 95,28g (17,7%) Tłuszcze: 70,56g (29,5%) Nasycone: 27,97 g Węglowodany: 283,48g (52,7%) w tym cukry: 37,87 g Błonnik: 23,83g Sól: 6,25 g

ŚRODA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Drobny makaron na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Pasta z kurczaka 60g, Sałata zielona 30 g-pomidor b/s 70 g-, Słaba herbata czarna 250 ml,	Zupa selerowa z lanym ciastem 350 ml, Klopsik drobiowy parowany 70g, Sos jarzynowy 100 ml, Ziemniaki puree 200 g, sałata z kefirem 125 g Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Serek homogenizowany naturalny 40g, Pomidor bez skórki 50g, Słaba herbata czarna 250 ml,	1934 kcal Białka: 76,05g (15,6%) Tłuszcze: 61,89g (28,5%) Nasycone: 27,13 g Węglowodany: 213,01g (55,9%) w tym cukry: 32,6 g Błonnik: 23,18g Sól: 8,53 g

JADŁOSPISY

CZWARTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g 82%tł., Polędwica sopocka 40g, Jabłka prażone 150g, pomidor b/s 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Ryż na sypko 200 g, Marchew oprószana 130 g- Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Pasta drobiowo -jarzynowa 70 g, Sałata zielona 30 g Słaba herbata czarna 250 ml,	2168 kcal Białka: 84,62g (15,6%) Tłuszcze: 67,17g (27,9%) Nasycone: 30,41 g Węglowodany: 306,75g (56,5%) w tym cukry: 43,27 g Błonnik: 29,35 g Sól: 7,08 g

PIĄTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki ryżowe na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Pasta z jaj 60g, sałata zielona 30 g Pomidor bez skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml,	Zupa grysikowa 350ml, Ryba gotowana w jarzynach 80/70g, Ziemniaki puree 200 g, Szpinak 100g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Serek ziarnisty 70g, Jabłka prażone 150g, pomidor b/s 50 g, Słaba herbata czarna 250 ml,	1997 kcal Białka: 85,73g (17%) Tłuszcze: 59,93g (26,7%) Nasycone: 27,76 g Węglowodany: 284,55g (56,3%) w tym cukry: 34,27 g Błonnik: 21,7g Sól: 5,84g

SOBOTA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Sałatka z jajka i wędliny 80g, Pomidor bez skórki 50g, Słaba herbata czarna 250 ml	Zupa koperkowa 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 70/80g gotowana, Ziemniaki puree 200 g, Marchew oprószana 125 g Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Kielbasa drobiowa na gorąco 80 g/100 g Sałata zielona 30 g pomidor b/s 50g , Słaba herbata czarna 250 ml,	2038 kcal Białka: 103,9g (20,3%) Tłuszcze: 56,01g (24,6%) Nasycone: 28,52 g Węglowodany: 281,42g (55%) w tym cukry: 22,39 g Błonnik: 19,61g Sól: 8,2 g

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Serek homogenizowany 70g, pomidor b/s 50g, Jabłko tarte z marmoladą 200 g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml,	Rosół jarski z makaron „nitki” 400 ml, Schab gotowany w sosie 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Marchew z selerem oprószana 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Polędwica z indyka 40g, sałata zielona 30g Pomidor bez skórki 50g Słaba herbata czarna 250 ml,	2092 kcal Białka: 88,62g (17,1%) Tłuszcze: 58,32g (25,3%) Nasycone: 29,34 g Węglowodany: 299,45g (57,7%) w tym cukry: 59,9 g Błonnik: 17,45g Sól: 7,06 g

DIETA WRZODOWA - Jadłospis III tydzień

PONIEDZIAŁEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. blok drobiowy 40g, pomidor bez skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml	Zupa ryżowa 400 ml, Pierogi leniwe z masłem 300g, Jabłko gotowane 150g, Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. wędlina wieprzowa 40g, Sałata zielona 30 g ,pomidor b/s 50g, Słaba herbata czarna 250 ml,	2080 kcal Białka: 93,1g (16,9%) Tłuszcze: 61,9g (25,3%) Nasycone: 29,2 g Węglowodany: 318,81g (57,8%) w tym cukry: 25,56 g Błonnik: 17,45g Sól: 5,23 g

JADŁOSPISY

WTOREK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 350 g, Pieczywo pszenne 100g, masło 10g,82%tł. Ser biały 60g, Jabłko parzone 150g,sałata zielona 30 g ,pomidor b/s 50 g ,Słaba herbata czarna 250ml.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml, Potrawka drobiowa 70/80g, Kasza jęczmienna 200 g, Jarzynka gotowana 125 g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Jajo na miękko 1 szt.(50g), Pomidor b/s 50g, Słaba herbata czarna 250 ml,	2001 kcal Białka: 66,59g (13,3%) Tłuszcze: 62,06g (27,9%) Nasycone: 21,66 g Węglowodany: 294,12g (58,8%) w tym cukry: 31,41 g Błonnik: 17,88 g Sól: 3,17 g

ŚRODA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g,82%tł. Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g, Sałata zielona 30 g , pomidor b/s 50g ,Słaba herbata czarna 250 ml,	Pomidorowa z drobnym makaronem 350ml, Podudzie gotowane 200g, Ziemniaki puree 200 g, Sałatka z gotowanych buraków 130 g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g,82%tł. Jabłko parzone 150g, pomidor b/s 30g Szynka wołowa gotowana 40g, Słaba herbata czarna 250 ml,	2100 kcal Białka: 111,75g (21,3%) Tłuszcze: 67,13g (28,8%) Nasycone: 27,21 g Węglowodany: 262,29g (50%) w tym cukry: 53,72 g Błonnik: 22,84 g Sól: 5,89 g

CZWARTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło10g, 82%tł. Polędwica drobiowa 60 g, , Jabłka prażone 150g, pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml,	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml, Filet drobiowy w jarzynach 70/80g, Ziemniaki puree 200 g Marchew z wody 100g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g,82%tł. Dorsz parowany 60g na ciepło, Pomidor bez skórki 50g, Słaba herbata czarna 250 ml,	2095 kcal Białka: 93,35g (17,9%) Tłuszcze: 66,1g (28,5%) Nasycone: 29,37 g Węglowodany: 280,29g (53,7%) w tym cukry: 33,56 g Błonnik: 30,25 g Sól: 6,16 g

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g,82%tł. Serek homogenizowany naturalny 70g, Pomidor bez skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml,	Zupa krupnik 350 ml, Pulpet rybny 80g, Sos koperkowy 100 ml, Ziemniaki puree 200 g, Kompot owocowy 250ml, Marchew gotowana tarta 130g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g,82%tł. Sałatka jarzynowa z olejem 140g, Sałata zielona 30g Słaba herbata czarna 250 ml,	2072 kcal Białka:87,35g (16,9%) Tłuszcze: 67,61g (29,4%) Nasycone: 27,55 g Węglowodany: 277,26g (53,7%) w tym cukry: 18,4 g Błonnik: 16,92 g Sól: 6,06 g

SOBOTA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Drobny makaron na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g,82%tł. Szynka z indyka 40g, Sałata zielona 30g ,pomidor b/s 50g , Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Pulpet wołowy 70g, Sos pomidorowy 100 ml, Ziemniaki puree 200 g, Szpinak 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Pasta z jaja z masłem roślinnym 60g Jabłko parzone 150g, pomidor b/s 50g, Słaba herbata czarna 250ml,	2040 kcal Białka: 91,98g (17,8%) Tłuszcze: 61,2g (26,7%) Nasycone: 27,71 g Węglowodany: 286,83g (56,5%) w tym cukry: 32,17 g Błonnik: 22,2 g Sól: 4,04 g

JADŁOSPISY

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 120g, masło 82% tł. 15g. Pasta z twarogu z koperkiem 60g, kiełbasa szynkowa 40g, Jabłko parowane 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml,	Rosół jarski z ryżem 400ml, Bitka wołowa gotowana 70g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószane 140 g , Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł.Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g, Sałata zielona 30g Słaba herbata czarna 250ml,	2028 kcal Białka: 101,14g (19,9%) Tłuszcze: 68,2g (30,2%) Nasycone: 28,05 g Węglowodany: 254,18g (50%) w tym cukry: 44,24 g Błonnik: 18,03 g Sól: 5,04 g

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