

JADŁOSPISY

DIETA NISKOBIAŁKOWA - Jadłospis I tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne; (niskobiałkowe) 150g; Masło 15g, Chudy twaróg z dżemem 30/40g; Pomidor b/s 60g; Herbata z cukrem 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml; Ryż na sypko 200g; Sztuka mięsa drobiowego gotowana 50g; Jarzyny gotowane 200g Jabłko b/s prażone 150g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g; Pasta z jaja z koperkiem 60g Sałata zielona 30g ,pomidor b/s 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal; 2019,11

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g Pasta mięsno jarzynowa (niskobiałkowa) 60g, sałata zielona 30g,Jabłko gotowane b/s 1 szt. (150g) Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Ziemniaki puree 250g, Schab gotowany 50 g, Marchew gotowana 200g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g Marmolada 50g ,pomidor b/s50g, Jogurt naturalny-light 100g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal; 2050,17

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Dżem 50g Pomidor b/s 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 0 tł.% 250 ml	Zupa-barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Sztuka mięsa wołowego gotowana 50g Kasza jęczmienna rozklejona 200g Jarzynka gotowana 200g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g Hache rybne z dorsza na ciepło 100g Sałata zielona 30g ,pomidor b/s 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal;2276,51

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pasta z chudego twarogu z zieleciną 40 g, Cykoria 30g. Pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml	Zupa koperkowa 350 ml, Ziemniaki puree 250g Suflet drobiowy 50g Szpinak 200g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Pasta wołowo-jarzynowa (niskobiałkowa) 60g,pomidor b/s 50g, Jabłko parzone b/s 150g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2067,96

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Dżem wieloowocowy 60g,pomidor b/s 50g, Jabłko gotowane b/s 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 0 % tł. 250 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml Jajko gotowane na miękko 1 szt.- 50g w sosie koperkowym 100 ml Ziemniaki puree 250 g Bukiet z jarzyn z majerankiem 200 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Pasta z dorsza z jarzynami 60 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2036,90

JADŁOSPISY

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pasta wołowo-jarzynowa 60g, Sałata zielona 30g, pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Filet z kurczaka gotowany 50-g Ziemniaki puree 250 g Puree z dyni 200g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Chudy ser biały 60 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2061,20

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Miód 30 g, Pomidor b/s 60 g, Herbata z cukrem 250 ml	Zupa chudy rosół z kaszą manną 350 ml Sztuka chudego mięsa z gotowanego kurczaka 50 g, Ziemniaki puree 250 g Buraczki gotowane 200 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Ryż z jabłkiem 250 g Polewa jogurtowa 75 ml, Sałata zielona 30 g, pomidor b/s 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2288,95

DIETA NISKOBIAŁKOWA - Jadłospis II tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Jajko na miękko 1szt- 50 g Pomidor b/s 60 g Miód 30g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Ryż z jabłkami z sosem waniliowym 350 g Galaretka mleczno-owocowa 150 ml Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Pulpet drobiowy gotowany 50 g Sos pomidorowy 100 ml Sałata z olejem roślinnym 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2026,59

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Pasta z chudego twarogu z zieleciną 40g, pomidor b/s 50g, Jabłko parowane b/s 150 g Dżem 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml Sztuka mięsa gotowanego 60 g Sos pietruszkowy 100 ml Ziemniak puree 250 g Buraczki na ciepło 200g Kompot Owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Sałatka z ryżu z chudym mięsem drobiowym 140 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2111,98

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Cykorja 30 g. pomidor 50g Marmolada 50 g Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Klopsik drobiowy parowany 50 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki puree 250 g Sałata z olejem roślinnym 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Serek Homogenizowany naturalny 40 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2055,32

JADŁOSPISY

Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Pasta mięsno jarzynowa niskobiałkowa) 60 g Jabłko prażone b/s 150 g Budyń z mąki ziemniaczanej 150 ml Herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Ryż na sypko 200 g Potrawka z wołowiny 50/100 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g Jajko gotowane na miękko 1 szt- 50 g Sałata zielona 30 g, pomidor 50g b/s, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2021,95

Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Twaróg chudy 60 g Pomidor b/s 50 g Miód 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa 350- ml Ziemniaki puree 250 g Ryba gotowana w jarzynach 50/70 g Szpinak 200 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Marmolada 50 g Kiwi 60g (1szt) Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2025,33

Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Sałatka jarzynowa z kefirem 0,5 % tł. 140 g Pomidor b/s 60g Herbata z cukrem 250 ml Kcal;	Zupa koperkowa 350 ml Sztuka mięsa wołowego gotowana 50 g Ziemniaki puree 250 g Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g Ryż gotowany z konfiturą owocową 250 g Sałata zielona 30 g ,pomidor b/s 50g,Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2202,87

NIEDZIELA

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Chudy ser twarogowy 30 g, sałata 30g, pomidor 50g, Jabłko tarte z marmoladą 200 g, Herbata z cukrem 250 ml	Zupa chudy rosół z kaszą manną 350 ml Ziemniaki puree 250 g, Schab gotowany w sosie majerankowym 60/110 g Surówka z marchewki i selera z olejem 200 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Jajko gotowane na miękko 1 szt.- 50 g, Cykoria 30 g ,pomidor b/s 50g,Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2143,53

JADŁOSPISY

DIETA NISKOBIAŁKOWA - Jadłospis III tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pomidor b/s 60 g Miód 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Ziemniaki puree 250 g Sos mięsno warzywny (niskobiałkowy) 250 g Jabłko gotowane b/s 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Serek ziarnisty light 30 g Sałata zielona z dodatkiem jogurtu naturalnego 70 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2095,88

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Jajko na miękko 1 szt.- 50 g, pomidor b/s 50g, Mandarynka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml, Potrawka drobiowa 60/130 g Kasza jęczmienna 200 g Jarzynka gotowana 200 g Jabłko parzone b/s 150 g Kompot Owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Pasta z dorsza z jarzynami 60 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2103,38

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Cykoria 30 g, pomidor 50g, Miód 30 g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Podudzie gotowane 100g Ziemniaki puree 250 g Sałatka z buraków 200 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pasta jarzynowa z chudym twarogiem 60 g, Jabłko parowane b/s 150 g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2072,34

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pasta wołowo-jarzynowa (niskobiałkowa) 60 g, pomidor b/s 50g, Jabłko prażone b/s 150 g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Filet drobiowy w jarzynach 80/100 g Ziemniaki puree 250 g Kalafior z wody 200 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g Dorsz parowany na ciepło 40 g Pomidor b/s z olejem 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2107,98

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Dżem 50 g, Pomidor b/s 60 g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 ml,	Zupa krupnik 350 ml, Pulpety rybne 60 g Sos koperkowy 100 ml, Ziemniaki puree 250 g, Marchew gotowana tarta 200 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Sałatka jarzynowa 140 g Sałata zielona 30 g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2120,13

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pasta z jajka gotowanego z koperkiem 60 g, Cykoria 30 g, pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 m	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Sos mięsno-warzywny 150 g, Ziemniaki puree 250 g, Szpinak 200 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Pasta jarzynowa z chudym twarogiem(40/20) pomidor 50g, Jabłko b/s 150 g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2226,31

JADŁOSPISY

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pomidor b/s 60 g Jabłko parowane 150g, z marmolada 50 g Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 ml	Zupa rosół z ryżem 350 ml, Bitka wołowa gotowana 70 g Ziemniaki puree 250 g, Buraki gotowane 200 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Ryż z jabłkiem 250 g Polewa jogurtowa (jogurt light) 75 ml Sałata zielona 30 g, pomidor b/s 50g. Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2166,65