

JADŁOSPISY

DIETA WĄTROBOWA - Jadłospis I tydzień

PONIEDZIAŁEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto z białek na ml 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g 82%tł. Szynka prawdziwa 60g, Pomidor bez skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Ryba gotowana w jarzynach 80/100, ziemniaki 200 g, Jabłka prażone 150g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Pasta z białka z pietruszką 60g, Sałata zielona 40 g, pomidor b/s 50g Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250ml	2158 kcal Białka: 110,06 g (20,4%) Tłuszcze: 33,68g (14,1%) Nasycone: 13,67 g Węglowodany: 352,64g (65,5%) w tym cukry: 79 g Błonnik: 12,4g Sól: 4 g

WTOREK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na ml 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Chudy twaróg z zieloną pietruszką 100g, pomidor b/s 50g, Jabłko gotowane 1 szt. (150g) Kawa zbożowa z mlekiem 0% 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Schab gotowany w sosie 100g/80g, Ziemniaki puree 200 g, Marchew oprószana 120g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Dżem truskawkowy 20g, blok drobiowy 60g, pomidor b/s 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	2167 kcal Białka: 112,03 g (20,7%) Tłuszcze: 57,15g (23,8%) Nasycone: 18,3 g Węglowodany: 300,28 g (55,5%) w tym cukry: 75 g Błonnik: 18,79g Sól: 3,5 g

ŚRODA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Drobny makaron na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Galareta drobiowa 150 g, Sałata zielona 40 g pomidor b/s 50 g Kawa zbożowa z mlekiem. 0% tł. 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Kasza jęczmienna 200 g, Jarzynka gotowana tarta 120 g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82% tł. Hasze rybne z dorsza na ciepło 100g, Pomidor bez skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	2104 kcal Białka: 103,13g (19,3%) Tłuszcze: 57,03g (24%) Nasycone: 20 g Węglowodany: 302,46g (56,7%) w tym cukry: 71,12 g Błonnik: 23,04g Sól: 4,9 g

CZWARTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 0% tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Polędwica sopocka 40g Pomidor bez skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0%tł. 250ml.	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Ziemniaki puree 200g, Suflet drobiowy 100g, sos pietruszkowy 80g Jabłko deserowe parowane 150g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, 82%tł. Pasta wołowo-jarzynowa z koperkiem 100 g, Sałata zielona 40 g, Kawa z mlekiem 0% tł. 250ml,	1999 kcal Białka: 111,53g (22,1%) Tłuszcze: 41,55g (18,6%) Nasycone: 13,88 g Węglowodany: 296,69g (59,3%) w tym cukry: 69 g Błonnik: 18,07g Sól: 5,1 g

PIĄTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 0% tł. 350 ml Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Ser biały chudy 70 g sałata zielona 40g pomidor b/s-50 g Dżem malinowy 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Jabłko gotowane 150g.	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml, Białko jaja 50g w sosie koperkowym 100g Ziemniaki puree 200 g, Marchew z selerem oprószana 120 g Kompot owocowy 250ml, Maślanka 0,5 % 200g,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Pasta z ryby gotowanej z jarzynami 100g, Pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml,	2150 kcal Białka: 118,92g (22%) Tłuszcze: 49,52g (20,6%) Nasycone: 17,3 g Węglowodany: 310,87g (57,4%) w tym cukry: 71 g Błonnik: 23,12g Sól: 5,3g

JADŁOSPISY

SOBOTA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na ml 0% tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Szynka chłopska 60g, Sałata zielona 40 g , pomidor b/s 60 g Kawa zbożowa z mlekiem. 0% tł..250ml,	Zupa szpinakowa z ryżem dieta 350 ml, Zrazy mielone gotowane w sosie wł. 100/80 g, Ziemniaki 200 g, Puree z dyni 100g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, 82%tł. Serek homogenizowany 70g, Pomidor b/s 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	1968 kcal Białka: 95,42g (19,5%) Tłuszcze: 43,65g (20,1%) Nasycone: 16,55 g Węglowodany: 295,64g (60,4%) w tym cukry: 67,11 g Błonnik: 24,55g Sól: 4,1 g

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Śniadanie	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 150g, Masło 10g,82%tł. Pomidor bez skórki 80 g Szynka wieprzowa 60g, Serek ziarnisty "light" 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. .250ml.	Zupa rosół z lanym ciastem z białek 350 ml, Bitka drobiowa gotowana w sosie pietruszkowym 100/80g Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószane tarte 130 g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 150g, Masło 10g,82%tł. Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g/90g Sałata zielona 40 g, pomidor b/s 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 0%tł. 250ml.	1984 kcal Białka: 117,9g (23,9%) Tłuszcze: 38,07g (17,4%) Nasycone: 16,64 g Węglowodany: 289,17g (58,7%) w tym cukry: 59,9 g Błonnik: 10,96g Sól: 6,9 g

DIETA WĄTROBOWA - Jadłospis II tydzień

PONIEDZIAŁEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na ml. 0% tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Pasta z białka jaja z zieleciną 50g, Wędlina 30g, Pomidor bez skórki 80g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml Drobny makaron na gęsto 200g, sos wołowo - jarzynowy 100/80g. Kompot owocowy 250ml, Jogurt owocowy 1 szt. (150g,)	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Pulpet drobiowy gotowany 70g, Sos koperkowy 100 ml, Sałata zielona 30 g pomidor b/s 50g,Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml.	2195 kcal Białka: 105,46g (19,3%) Tłuszcze: 56,67g (23,4%) Nasycone: 21 g Węglowodany: 312g (57,3%) w tym cukry: 59,7 g Błonnik: 11,45g Sól: 2,64 g

WTOREK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na ml.0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Szynka ulubiona 60g, Sałata zielona 30g,pomidor b/s 70g , Kawa zbożowa z mlekiem 0% 250 ml,	Zupa ziemniaczana 350ml, Sztuka mięsa gotowane w sosie dietetycznym 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Sałata z kefirem 125 g Kompot owocowy 250 ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Pomidor b/s 80g Kiełbasa szynkowa 60g, Serek kanapkowy biały "light" 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł.250ml,	1990 kcal Białka: 118,34g (23,9%) Tłuszcze: 52,98g (24%) Nasycone: 17,69 g Węglowodany: 258,12g (52,1%) w tym cukry: 63,68 g Błonnik: 16,68g Sól: 6,73 g

ŚRODA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron "nitka" na ml.0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Twarożek chudy z koperkiem 60g, jabłko parzone 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	Zupa selerowa z lanym ciastem z białek 350 ml, Klopsik drobiowy parowany 70g, Sos jarzynowy 100g, Ziemniaki puree 200 g Buraczki puree na ciepło 130 g , Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Kiełbasa delikatesowa z kurczaka 40g Sałata zielona 30g pomidor b/s 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	1950 kcal Białka: 95,67g (19,5%) Tłuszcze: 49,15g (22,5%) Nasycone: 18,22 g Węglowodany: 285,24g (58%) w tym cukry: 54 g Błonnik: 20,68g Sól: 4,92 g

JADŁOSPISY

CZWARTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 0% tł., 350 ml, pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Polędwica sopocka 60g, Pomidor b/s 80 g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Potrawka z wołowiny 100g/80g, Ryż na sypko 200 g Marchew krojona z wody 150g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Pasta drobiowo-jarzynowa 100 g, sałata zielona 30 g Kisiel z jabłka 250ml, Kawa zbożowa z mlekiem 0% 250ml,	2241 kcal Białka: 100,45g (18%) Tłuszcze: 55,87g (22,5%) Nasycone: 16,74 g Węglowodany: 333,32g (59,5%) w tym cukry: 64,9 g Błonnik: 24,4g Sól: 4,95 g

PIĄTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki ryżowe na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Pasła z jaja z masłem 60 g, Sałata zielona 30g pomidor b/s 70g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml.	Zupa grysikowa 350ml, Dorsz gotowany w warzywach 100/100g Ziemniaki puree 200 g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Serek ziemisty light 100g, Jabłko parowane 150g, pomidor b/s 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	2113 kcal Białka: 122,3g (23,1%) Tłuszcze: 60,96g (25,9%) Nasycone: 16,67g Węglowodany: 270,52g (51,%) w tym cukry: 58 g Błonnik: 17,67g Sól: 4,2 g

SOBOTA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki kukurydziane na ml. 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Sałatka z jajek i wędliny 80 g, Pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	Zupa ryżowa 350 ml, Bitka wołowa gotowana w sosie jarzynowym 100/80g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki gotowane wiórka 130 g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Kielbasa drobiowa na gorąco 80g/100g, Sałata zielona 30g, pomidor b/s 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	1912 kcal Białka: 110,7g (23,2%) Tłuszcze: 43,32g (20,4%) Nasycone: 18,49 g Węglowodany: 268,52g (56,3%) w tym cukry: 68,79 g Błonnik: 13,11g Sól: 5,25 g

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g, 82%tł. Serek homogenizowany 75g, pomidor b/s 50g, Jabłko parowane 150g, 200 Kawa zbożowa z mlekiem 0%tł. 250 ml.	Zupa rosół jarski z makaronem 350ml, Schab gotowany w sosie 100/80g Ziemniaki puree 200 g, Marchew oprószana tarta 125 g Kompot owocowy 250ml, Jogurt naturalny 1 szt. (150g,)	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, 82%tł. polędwica z indyka 60g, Sałata zielona 30g pomidor b/s 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml.	2121 kcal Białka: 107,21g (20,4%) Tłuszcze: 53,97g (23%) Nasycone: 14,99 g Węglowodany: 297,85g (56,6%) w tym cukry: 55,9 g Błonnik: 13,77g Sól: 4,1 g

JADŁOSPISY

DIETA WĄTROBOWA - Jadłospis III tydzień

PONIEDZIAŁEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane na mleku 0 % tł. 350 ml Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. blok drobiowy 40g, Pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% 250 ml	Zupa koperkowa 400 ml, Pierogi leniwe bez tłuszczu 300 g, marchew gotowana 150 g, jogurt owocowy light 120g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Wędlina jarmarczna 60g Sałata zielona 30g pomidor b/s 50g- Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml.	2186 kcal Białka: 123,59g (22,8%) Tłuszcze: 49,22g (20,4%) Nasycone: 17,99 g Węglowodany: 307,37g (56,8%) w tym cukry: 65 g Błonnik: 13,98g Sól: 4,66 g

WTOREK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Ser biały chudy 90g, jabłko parzone 150g, sałata zielona 30g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	Zupa ziemniaczana 350 ml Potrawka drobiowa 100/80g, Ziemniaki puree 200 g, Jarzynka gotowana paski 130 g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Miód naturalny 25g, Białko jaja 25g, Pomidor b/s 80 g Kawa zbożowa z mlekiem. 0% tł. 250ml,	1940 kcal Białka: 87,14g (17,9%) Tłuszcze: 39,65g (18,3%) Nasycone: 17,79 g Węglowodany: 311,31g (63,8%) w tym cukry: 75 g Błonnik: 24,59g Sól: 4,52 g

ŚRODA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g, Sałata zielona 30g pomidor b/s 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml, Podudzie gotowane 200g Ziemniaki puree 200 g, Sałatka z buraków na ciepło 150g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, 82%tł. Chuda szynka wieprzowa 60g, pomidor b/s 50g, Jabłko parzone 150g, Kawa zbożowa z mlekiem. 0% tł. 250ml,	2234 kcal Białka: 119,03g (21,3%) Tłuszcze: 62,61g (25,2%) Nasycone: 17,4 g Węglowodany: 299,92g (53,5%) w tym cukry: 74 g Błonnik: 20,53g Sól: 6,97 g

CZWARTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Polędwica drobiowa 60g, pomidor b/s 70g Jabłka prażone 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml	Zupa selerowa 350 ml, Filet drobiowy w jarzynach 100/80g Ziemniaki puree 200 g, Sałata zielona z kefirem 100 g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Dorsz parowany 60g, na ciepło Pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	1910 kcal Białka: 85,88g (17,9%) Tłuszcze: 59,04g (27,7%) Nasycone: 17,83 g Węglowodany: 260,75g (54,4%) w tym cukry: 64,94 g Błonnik: 25g Sól: 6,55 g

PIĄTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto z białek na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Serek homogenizowany naturalny 140g, Pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml.	Zupa ryżowa z ziemniakami 350ml, Pulpet rybny z mintaja 80g, Sos koperkowy 100ml, Ziemniaki puree 200 g, Marchew tarta z wody 130g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Sałatka jarzynowa z białkiem jaja 140g, Sałata zielona 30g pomidor b/s 70 g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł., 250ml,	1984 kcal Białka: 102,14g (20,6%) Tłuszcze: 45,35g (20,6%) Nasycone: 19,6 g Węglowodany: 291g (58,8%) w tym cukry: 71,73 g Błonnik: 13,85g Sól: 4,87 g

JADŁOSPISY

SOBOTA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron "nitki" na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, 82%tł. Szynka biała 60g, Sałata zielona 30 g pomidor b/s 70g , Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Pulpet wołowy 80 g, Sos pomidorowy 100 ml Ziemniaki puree 200 g, Szpinak 50 g Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Pasta z białka jaja z zieleniną 60g, pomidor b/s 50 g Jabłko parzone 1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml,	1999 kcal Białka: 100,64g (20%) Tłuszcze: 51,56g (23%) Nasycone: 17 g Węglowodany: 287,3g (57%) w tym cukry: 65 g Błonnik: 20,36g Sól: 4,38 g

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 150g, Masło 10g, 82%tł. Pasta z twarogu z koperkiem 60g, kielbasa szynkowa 40g Kisiel z tartym jabłkiem 250ml Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml,	Rosół jarski z ryżem 350ml, Bitka wołowa gotowana w sosie dietetycznym 70/80g Ziemniaki puree 250 g, Buraczki oprószane tarte 150g, Kompot owocowy 250ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, 82%tł. Kielbasa drobiowa na gorąco 80g, Sałata zielona 30 g , pomidor b/s 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml.	1902 kcal Białka: 112,55g (23,8%) Tłuszcze: 42,04g (20%) Nasycone: 19,29 g Węglowodany: 265,51g (56,2%) w tym cukry: 57,38 g Błonnik: 11,27g Sól: 7,66 g

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