

JADŁOSPISY

DIETA UBOGOPURYNOWA

Dzień 1			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto z białek 0% tł. 350ml. 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. 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;

Dzień 2			
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

Dzień 3			
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;

Dzień 4			
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;

Dzień 5			
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;

Dzień 6			
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

Dzień 7			
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

Dzień 8			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 0% tł. 350ml Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Miód 30g, pomidor b/s 50g, 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;

Dzień 9			
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;

Dzień 10			
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;

Dzień 11			
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

Dzień 12			
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
Dzień 13			
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;

Dzień 14			
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

Dzień 15			
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;

Dzień 16			
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;

Dzień 17			
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

Dzień 18			
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; %

Dzień 19			
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;

Dzień 20			
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;

Dzień 21			
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.