

JADŁOSPISY

DIETA UBOGOPURYNOWA

Wykaz alergenów: 1 Ziarna zbóż, 2 Skorupiaki, 3 Jaja, 4 Ryby, 5 Orzeszki ziemne, 6 Ziarno sojowe, 7 Mleko, 8 Orzechy z drzew orzechowych, 9 Seler, 10 Gorczyca, 11 Ziarno sezamowe, 12 Dwutlenek siarki oraz siarczany, 13 Lubin, 14 Mięczaki

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 Alergeny: 1,3,7,6,11	Zupa ziemniaczana 350ml. Ryba gotowana w jarzynach 80/100 g. Ziemniaki 200 g, Jabłko b/s prażone 150g, Kompot owocowy 400ml Alergeny: 1,4,7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Pasta z białka jaja z natką pietruszki 60g, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	1945 kcal Białka: 105,23 g (21,9%) Tłuszcze: 41,53g (19,5%) Nasycone: 10,55 g Węglowodany: 280,98g (58,6%) w tym cukry: 68,21 g Błonnik: 13,01 g Sól: 3,2 g Sód: 250,86 mg

Dzień 2			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 0% tł. 350ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, omlęt z papryką i szynką 100g, Jabłko gotowane b/s 1 szt. (150)g, rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 400ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	Zupa jarzynowa z włoszczyzną i ziemniakami 350ml, Schab gotowany 50g, Ziemniaki puree 200g Marchew oprószone 125g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo żytnie 125g, Masło 10g, Dżem 40g, Jogurt naturalny light 100g, Słaba herbata owocowa 400ml, pomarańcza 1/2 szt. 100g, ogórek zielony 50g Alergeny: 1,7,6,11	2112 kcal Białka: 89,37 g (17%) Tłuszcze: 68,47g (29,31%) Nasycone: 20,12 g Węglowodany: 282,63g (53,7%) w tym cukry: 70,55 g Błonnik: 15,92 g Sól: 5,18 g Sód: 1033,73 mg

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, Alergeny: 1,3,7,6,11	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Kasza jęczmienna rozklejona 200g, gulasz 50g, Jarzynka gotowana 125g, Kefir 0,5% tł. 150ml, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100g, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, Alergeny: 1,4,7,6,11	2131 kcal Białka: 90,01 g (16,8%) Tłuszcze: 74,02g (31,1%) Nasycone: 24,68 g Węglowodany: 279,66g (52,2%) w tym cukry: 53,92 g Błonnik: 20,54 g Sól: 6,92 g Sód: 1568,37 mg

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, Alergeny: 1,3,7,6,11	Zupa krupnik na diety 350ml. Ziemniaki puree 200g, Sztuka mięsa z kurczaka gotowana 50g, Bukiet warzyw gotowanych 125g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Chudy twaróg 60g, Jabłko b/s prażone 150g, pomidor 60g, Słaba herbata owocowa 400ml, Alergeny: 1,7,6,11	1932 kcal Białka: 96,04 g (19,9%) Tłuszcze: 61,14g (28,5%) Nasycone: 19,07 g Węglowodany: 249,11g (51,6%) w tym cukry: 64,02 g Błonnik: 21,75 g Sól: 7,01 g Sód: 1616 mg

Dzień 5			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%

JADŁOSPISY

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, Alergeny: 1,7,6,11	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml, naleśniki z serem 2szt, jogurt owocowy 150g, kiwi 1szt Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,3,7	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Pasta z dorsza z jarzynami 60g, Rzodkiewka 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, Alergeny: 1,4,7,6,11	1978 kcal Białka: 106,1 g (21,7%) Tłuszcze: 50,33g (23%) Nasycone: 17,76 g Węglowodany: 270,47g (55,2%) w tym cukry: 81,93 g Błonnik: 16,84 g Sól: 5,71 g Sód: 1119 mg
--	---	--	--

Dzień 6

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 0%tł. 350ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, jajko gotowane 50g, 1szt Sałata zielona 30g, ogórek 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 0%tł. 400ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	Zupa ryżowa 350ml. Filet z kurczaka gotowany 50g, Ziemniaki puree 200g, Puree z dyni 100g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Chudy ser biały 60g, Pomidor b/s 50g, Pomarańcza 100g (1/2szt) Słaba herbata owocowa 400ml, Alergeny: 1,7,6,11	2034 kcal Białka: 96,39 g (19,2%) Tłuszcze: 53,63g (24%) Nasycone: 18,45 g Węglowodany: 285,5g (56,8%) w tym cukry: 75,45 g Błonnik: 24,67 g Sól: 5,08 g Sód: 378,8 mg

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 Alergeny: 1,7,6,11	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, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Ryż z jabłkiem 150g, Polewa jogurtowa 75ml, Sałata zielona 30g, ogórek 80g, Słaba herbata owocowa 400ml Alergeny: 1,7,6,11	1795 kcal Białka: 75 g (16,8%) Tłuszcze: 52,12g (26,3%) Nasycone: 20,15 g Węglowodany: 253,85g (56,9%) w tym cukry: 67,49 g Błonnik: 14,27 g Sól: 6,43 g Sód: 647,44 mg

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 Alergeny: 1,7,6,11	Zupa jarzynowa z włoszczyzną i ziemniakami 350ml, Makaron spaghetti drobny 200 g. jarzyny gotowane 125 g sztuka mięsa drobiowego gotowanego 50 g., Galaretki owocowa 150 ml, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,3,7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Plaster mięsa drobiowego gotowany (na ciepło) 50g, Sos pomidorowy 100ml, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	2099 kcal Białka: 85,12 g (16,4%) Tłuszcze: 46,79g (20,3%) Nasycone: 17,75 g Węglowodany: 328,7g (63,3%) w tym cukry: 73,37 g Błonnik: 12,9 g Sól: 4,09 g Sód: 424,41 mg

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, Alergeny: 1,7,6,11	Zupa ziemniaczana 350ml, Sztuka mięsa drobiowego gotowanego 50g, Ziemniaki puree 200g, Buraczki puree na ciepło 125g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Makaron, bukiet warzywny na ciepło 150g, Pomidor 70g, Słaba herbata owocowa 400 ml., Alergeny: 1,3,7,6,11	2176 kcal Białka: 86,15 g (15,9%) Tłuszcze: 68,09g (28,3%) Nasycone: 23,1 g Węglowodany: 301,38g (55,7%) w tym cukry: 72,48 g Błonnik: 20,19 g Sól: 7,07 g Sód: 963,11 mg

JADŁOSPISY

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 Alergeny: 1,3,7,6,11	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, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Chudy ser twarogowy 60g, ogórek 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, Alergeny: 1,7,6,11	1856 kcal Białka: 73,5 g (16%) Tłuszcze: 59,36g (29%) Nasycone: 25,06 g Węglowodany: 253,3g (55%) w tym cukry: 86,99 g Błonnik: 19,65 g Sól: 7,69 g Sód: 1222,49 mg

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, Alergeny: 1,3,7,6,11	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Ryż na sypko 200g, Sztuka mięsa wołowego gotowana 50g, Marchew oprószone 125g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,7,	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, Alergeny: 1,3,7,6,11	2195 kcal Białka: 91,28 g (16,8%) Tłuszcze: 69,81 g (28,9%) Nasycone: 22,62 g Węglowodany: 294,49g (54,2%) w tym cukry: 73,52 g Błonnik: 24,34 g Sól: 5,57 g Sód: 1140,6 mg

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, Alergeny: 1,7,6,11	Zupa grysikowa 350 ml, Ziemniaki puree 200g, Filet z dorsza gotowany 60g, Bukiet jarzyn gotowany z majerankiem 100g, Kompot owocowy 400 ml, Alergeny: 1,7,4	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Pasta twarogowa 70g, Jabłko prażone b/s 150g, ogórek 70g, Słaba herbata owocowa 400 ml, Alergeny: 1,7,6,11	2025 kcal Białka: 92,76 g (18,3%) Tłuszcze: 69,87g (31,17%) Nasycone: 26 g Węglowodany: 255,72g (50,6%) w tym cukry: 58,25 g Błonnik: 18,18 g Sól: 5,3 g Sód: 1085,16 mg

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, Alergeny: 1,7,6,11,3	Zupa koperkowa 350 ml, Sztuka mięsa wołowego gotowana 50g, Ziemniaki puree 200g, Jarzynka gotowana 125g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, Ryż gotowany z konfiturą owocową 250g, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, Alergeny: 1,7,6,11	2135 kcal Białka: 87,62 g (16,2%) Tłuszcze: 64,66g (26,9%) Nasycone: 21,94 g Węglowodany: 307,24g (56,9%) w tym cukry: 78,46 g Błonnik: 26,53 g Sól: 8,35 g Sód: 2077,38mg

Dzień 14			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%

JADŁOSPISY

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. Alergeny: 1,7,6,11	Zupa chudy rosół z kaszą maną 350 ml, Sztuka mięsa schabowego gotowanego 45g, Ziemniaki puree 200g, Marchew z selerem oprószone 125g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Jajo gotowane na miękko 1 szt.(50g), Pomidor b/s 60g, Słaba herbata owocowa 400 ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	1949 kcal Białka: 71,91 g (15%) Tłuszcze: 61,35g (28,7%) Nasycone: 18,53 g Węglowodany: 270,83g (56,3%) w tym cukry: 65,33 g Błonnik: 12, 61 g Sól: 4,6 g Sód: 635,29 mg
---	---	---	--

DIETA UBOGOPURYNOWA

Dzień 15			
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, Alergeny: 1,7,6,11	Zupa ziemniaczana (dieta) 350ml, sztuka mięsa z kurczaka gotowana 50g, Kasza jęczmienna 200g, Jarzynka gotowana 125g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Białko jaja 25g, Pomidor b/s 60g, Słaba herbata owocowa 400 ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	2154 kcal Białka: 95,85 g (17,8%) Tłuszcze: 72,09g (30%) Nasycone: 23,62 g Węglowodany: 281,93g (52,2%) w tym cukry: 69,98 g Błonnik: 18, 81 g Sól: 8,94 g Sód: 1565,42 mg

Dzień 16			
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 Alergeny: 1,7,6,11	Zupa ryżowa 350ml, Pierogi leniwe (bez masła) 200g, Jabłko gotowane b/s 150g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, dorsz gotowany 60g, bukiet z warzyw gotowany 100g, Banan 130g, (1 szt.) Słaba herbata owocowa 400ml, Alergeny: 1,4,7,6,11	2215 kcal Białka: 89,42 g (16,3%) Tłuszcze: 63,79g (26,2%) Nasycone: 19,79 g Węglowodany: 314,32g (57,4%) w tym cukry: 90,84 g Błonnik: 18, 1 g Sól: 4,72 g Sód: 365,6 mg

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, Alergeny: 1,7,6,11	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350 ml, Mięso z podudzia gotowane 50g, Ziemniaki puree 200g, Sałatka z buraków 125g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,3,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Pasta jarzynowa z chudym, twarogiem 60g, ogórek 50g, Jabłko parowane b/s 150g, Słaba herbata owocowa 400ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	1986 kcal Białka: 77,09 g (15,7%) Tłuszcze: 46,01g (21,1%) Nasycone: 13,99 g Węglowodany: 310,01g (63,2%) w tym cukry: 64,37 g Błonnik: 12, 85 g Sól: 5,34 g Sód: 365,49 mg

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, Jabłko parowane b/s 150g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml, Alergeny: 1,7,3,6,11	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml, Gołąbki 200 g, Sos pomidorowy 100ml, Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy 250ml, Alergeny: 1,7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Dorsz parowany na ciepło 40g, sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Słaba herbata owocowa 400ml, Alergeny: 1,4,7,6,11	1983 kcal Białka: 87,72 g (17,8%) Tłuszcze: 69,42g (31,6%) Nasycone: 20,16 g Węglowodany: 250,2g (50,6%) w tym cukry: 60,99 g Błonnik: 18, 84 g Sól: 5,19 g Sód: 1042,87 mg

JADŁOSPISY

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, Alergeny: 1,3,7,6,11	Zupa krupnik 350 ml, Pulpet rybny 60g, Sos koperkowy 100 ml, Ziemniaki puree 200g, Marchew gotowana tarta 125g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 1,3,4,7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Sałatka jarzynowa z białkiem z jaja 140g, pomidor b/s 60g, Słaba herbata owocowa 400 ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	1865 kcal Białka: 81,76 g (17,8%) Tłuszcze: 53,18g (26,1%) Nasycone: 17,06 g Węglowodany: 257,35g (56,1%) w tym cukry: 87,05 g Błonnik: 10,98 g Sól: 6,08 g Sód: 1159,06 mg

Dzień 20			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Drobnym makaron na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo żytnie 100g, Masło 10g, serek wiejski z pomidorem 150g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 400 ml, Alergeny: 1,3,7,6,11	Zupa jarzynowa z ziemniakami, 350ml, Pulpet wołowy 50g, Sos pomidorowy 100ml, Ziemniaki puree 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 100g, Kompot owocowy 400 ml, Alergeny: 1,3,7,9	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, Alergeny: 1,7,6,11	2070 kcal Białka: 99,25 g (19,3%) Tłuszcze: 68,29g (29,9%) Nasycone: 24,88 g Węglowodany: 260,15g (50,7%) w tym cukry: 71,01 g Błonnik: 17,27 g Sól: 5,49 g Sód: 1587,06 mg

Dzień 21			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Jabłko parowane 150g, Marmolada 50g, ogórek 70g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 400 ml, truskawki 100g Alergeny: 1,7,6,11	Zupa rosół z ryżem 350 ml, Bitka wołowa gotowana 50g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószone 125g, Kompot owocowy 400ml, Alergeny: 7,9	Pieczywo żytnie 120g, Masło 10g, Ryż z jabłkiem 250g, Polewa jogurtowa (jogurt light) 75ml, Sałata zielona 30g, pomidor 50g, Słaba herbata owocowa 400 ml, Alergeny: 1,7,6,11	2199 kcal Białka: 82,68 g (15,1%) Tłuszcze: 67g (27,5%) Nasycone: 20,96 g Węglowodany: 315,31g (57,5%) w tym cukry: 96,72 g Błonnik: 20,98 g Sól: 7,52 g Sód: 707,53 mg

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