

Dieta podstawowa 04-10.12.2023

04.12.2023 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb 100g (1), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jabłko 180g, kawa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ryżem 300g (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 100g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka *gotowana* 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10g (7), pasztet z pieca na liściu sałaty 90g(1,6,7), ogórek kiszony 100g (10) herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2282	321	99	89,5	79	22	35	4

05.12.2023 rok WTOREK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb 100g (1), masło roślin. 10 g (7), szynka konserwowa 50g (3,6,7), ser topiony 17,5g (7), papryka czerwona 100g, kawa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Kapuśniak 300ml (1,7,9), placki ziemniaczane *smażone* z sosem mięsno-jarzynowym 350g (1,3,7), surówka Colesław 100g (3,10), kompot 200ml.

kolac. Bułka razowa 100g (1), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 100g (3,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2183	266	81	93	89	23	27	6

06.12.2023 rok ŚRODA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), masło roślin. 10g (7), dżem truskawkowy 50g, kefir 200g, banan 160g, kawa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 90g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło *gotowane* 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10 g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (1,6,10), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2339	341,5	106	102	71	26	38	5

07.12.2023 rok CZWARTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), pasztet wieprzowy 80g (1,6), papryka czerwona 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), kaszotto z sosem pieczarkowym *gotowane* 380g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10g (7), kiełbasa szynkowa extra 50g (6,7,9), ogórek świeży 100g, jabłko, herbata z cytryną 200ml.

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2337	352	81	99	66	24	36	5

08.12.2023 PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), powidło śliwkowe 50g, mandarynka 60g, masło roślin. 10 g (7), kawa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz czerwony z chlebem 300ml (1,7,9), jajko sadzone *smażone* 50g (3,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa z masłem 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 140g (4,7), ogórek konserwowy 100g, jogurt owocowy 150g (7), herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2063	327	108	82	53	22	30	4

09.12.2023 SOBOTA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), jabłko 100g, kawa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron z sosem bolońskim *duszony* 350g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe x2 120g (6), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2546	338	92	94	97	35	33	5,5

10.12.2023 NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), serek fromage 100g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 200 ml(1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), pieczeń schabowa w sosie 110g (1,7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10g (7), polędwica sopocka 50 g (6), sałatka z ogórkiem i kukurydzą 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2173	279	72	107	73	16	22	6

Dieta łatwostrawna 04-10.12.2023

04.12.2023 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb 100g (1), masło roślin. 10g (7), marmolada wielowocowa 50g, jabłko 180g, kawa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ryżem 300g (1,7,9), bitka drobiowa *duszona* w sosie jarzynowym 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka lisówka na liściu sałaty 50g, pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1931	315	100	88	41	18	26	4,5

05.12.2023 rok WTOREK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb 100g (1), masło roślin. 10 g (7), szynka konserwowa 50g (3,6,7), serek mini Hochland 30g (7), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 50g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb 100g (1), masło ex. 10g (7), szynkówka z indyka 50g (1,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1960	279	75	106	51	20	20	5

06.12.2023 rok ŚRODA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), masło roślin. 10g (7), dżem truskawkowy 50g, kefir 200g, banan 160g, kawa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), pulpety *pieczone* w sosie jarzynowym 100g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb 100g (1), masło ex. 10 g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (1,6,10), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2142,5	340	108	91	52	25	24	5

07.12.2023 rok CZWARTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), kiełbasa piwna 50g (6,10), jabłko 180g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), risotto z sosem pomidorowym *gotowane* 400g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb 100g (1), masło ex. 10g (7), kiełbasa szynkowa extra 50g (6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1928	326	70	77	38	18,5	16	5

08.12.2023 PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), dżem brzoskwiniowy 50g, banan 160g, masło roślin. 10 g (7), kawa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz czerwony z chlebem 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 350g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb 100g (1), masło ex. 10 g (7), twaróg na liściu sałaty 90g (7), pomidor 100g, jogurt owocowy 150g (7), herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2368	374	119	91	62	27	26	5

09.12.2023 SOBOTA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka cygańska 50g (7), jabłko 100g, kawa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsno-warzywnym 350g (1,7,9), kompot 200ml

Kolac. Chleb 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe x2 120g (6), ser mini Hochland 30g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2338	333	89	88	78	28	23	5,5

10.12.2023 NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), serek fromage 100g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), pieczeń schabowa w sosie 110g (1,7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb 100g (1), masło ex. 10g (7), polędwica sopocka 90 g (6), pomidor 100g, mini dżemik 25g herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2067	285	85	110	56	16	18	5

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) 04-10.12.2023

04.12.2023 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb 100g (1), masło roślin. 10g (7), schab z liściem 50g (1,6), jabłko 180g, kawa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ryżem 300g (1,7,9), bitka drobiowa *duszona* w sosie jarzynowym 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10g (7), pasztet z pieca 90g na liściu sałaty (1,6,7), ogórek kiszony 100g (10) herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1893	257	50	94	63	23	36	4

05.12.2023 rok WTOREK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb 100g (1), masło roślin. 10 g (7), szynka konserwowa 50g (3,6,7), ser topiony 17,5g (7), papryka czerwona 100g, jabłko 180g, kawa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grycikowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 50g (7), kompot 200ml.

kolac. Bułka razowa 100g (1), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 100g (3,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2023	242	42	106	77	25	30	5

06.12.2023 rok ŚRODA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), masło roślin. 10g (7), kiełbasa krakowska podsuszana 50g (1,6,10), kefir 200g, banan 160g, kawa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), pulpety *pieczone* w sosie jarzynowym 100g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10 g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (1,6,10), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2013	283	65	93	64	28	36	5

07.12.2023 rok CZWARTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), pasztet wieprzowy 80g (1,6), papryka czerwona 100g, jabłko 180g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 400g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10g (7), kiełbasa szynkowa extra 50g (6,7,9), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml.

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1944	297	45	75	56	23	30	4

08.12.2023 PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb 100g (1), pasta z jajka 100g (3,7), mandarynka 60g masło roślin. 10 g (7), kawa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz czerwony z chlebem 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 350g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 140g (4,7), ogórek konserwowy 100g, jogurt naturalny 200g (7), herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2343	287	63	107	93	30	37	5

09.12.2023 SOBOTA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), jabłko 100g, kawa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsno-warzywnym 350g (1,7,9), kompot 200ml

Kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe x2 120g (6), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2414	292	56	91	105	37	32	5,5

10.12.2023 NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), serek fromage 100g (7), jabłko 180g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), pieczeń schabowa w sosie 110g (1,7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb r 100g (1), masło ex. 10g (7), polędwica sopocka 50 g (6), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2073	247	40	108	76	19	27	5