

19.10.2023		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku  <b>Płatki owsiane</b> 20g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, dżemem i dodatkami  <b>Chleb pszenno-żytni</b> 100g  <b>Chleb graham</b> 50g  <b>Masło</b> 10g  Dżem 50g  <b>Twaróg półtłusty</b> 50g  Pomidor 60g</p> <p>Kakao 3g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku  <b>Płatki owsiane</b> 20g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, dżemem i dodatkami  <b>Chleb pszenny</b> 100g  <b>Chleb graham</b> 50g  <b>Masło</b> 10g  Dżem 50g  <b>Twaróg półtłusty</b> 50g  Pomidor 60g</p> <p>Kakao 3g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku  <b>Płatki owsiane</b> 20g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, serem żółtym i dodatkami  <b>Chleb pszenny</b> 100g  <b>Chleb graham</b> 50g  <b>Masło</b> 10g  <b>Ser żółty</b> 50g  <b>Twaróg półtłusty</b> 50g  Pomidor 60g</p> <p>Kakao 3g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p>
	II śniadanie			<b>Jogurt naturalny 150g</b>
	Obiad	<p>Zupa pejszankowa z zacierką  Kości wieprzowe 30g  Porcje rosółowe 20g  Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 50g  Kapusta włoska 20g  Natka pietruszki 5g  Koncentrat pomidorowy 10g  <b>Śmietana 18%</b> 10g  <b>Jajko</b> 2/10 szt  <b>Mąka pszenna</b> 30g</p> <p>Karczek duszony, szpinak duszony i ziemniaki  Karkówka b/k 150g  Szpinak mrożony 150g  Olej 10g  Ziemniaki 300g</p>	<p>Zupa pejszankowa z zacierką  Kości wieprzowe 30g  Porcje rosółowe 20g  Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 50g  Kapusta włoska 20g  Natka pietruszki 5g  Koncentrat pomidorowy 10g  <b>Śmietana 18%</b> 10g  <b>Jajko</b> 2/10 szt  <b>Mąka pszenna</b> 30g</p> <p>Karczek duszony, sałata lodowa z dresingiem i ziemniaki  Karkówka b/k 150g  Sałata lodowa 80g  <b>Kefir 2%</b> 10g  <b>Śmietana 18%</b> 10g</p>	<p>Zupa pejszankowa z zacierką  Kości wieprzowe 30g  Porcje rosółowe 20g  Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 50g  Kapusta włoska 20g  Natka pietruszki 5g  Koncentrat pomidorowy 10g  <b>Śmietana 18%</b> 10g  <b>Jajko</b> 2 /10 szt  <b>Mąka pszenna</b> 30g</p> <p>Karczek duszony, sałata lodowa z dresingiem i ziemniaki  Karkówka b/k 150g  Sałata lodowa 80g  <b>Kefir 2%</b> 10g  <b>Śmietana 18%</b> 10g</p>

	Koper 5g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Rzodkiewka 10g Olej 10g Ziemniaki 300g Koper 5g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Rzodkiewka 10g Olej 10g Ziemniaki 300g Koper 5g  Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Jabłko pieczone 180g
Kolacja	Kanapka z wędliną i sałatką jarzynową <b>Chleb pszenno-żytni</b> 100g <b>Chleb graham</b> 50g <b>Masło</b> 10g <b>Wędlina</b> 50g <b>Sałatka jarzynowa mrożona</b> 150g  Herbata 1g Woda 250ml	Kanapka z wędliną i sałatką jarzynową <b>Chleb pszenny</b> 100g <b>Chleb graham</b> 50g <b>Masło</b> 10g <b>Wędlina</b> 50g <b>Sałatka jarzynowa mrożona</b> 150g  Herbata 1g Woda 250ml	Kanapka z wędliną i sałatką jarzynową <b>Chleb pszenny</b> 100g <b>Chleb graham</b> 50g <b>Masło</b> 10g <b>Wędlina</b> 50g <b>Sałatka jarzynowa mrożona</b> 150g  Herbata 1g Woda 250ml
II kolacja	Kanapka z serkiem topionym i ogórkiem <b>Chleb pszenny</b> 50g <b>Serek topiony</b> 40g <b>Ogórek kons</b> 50g	Kanapka z serkiem topionym i pomidorem <b>Chleb pszenny</b> 50g <b>Serek topiony</b> 40g Pomidor 60g	Kanapka z serkiem topionym i ogórkiem <b>Chleb pszenny</b> 50g <b>Serek topiony</b> 40g <b>Ogórek kons</b> 50g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2338,7 kcal Białko: 98,3g Tłuszcz: 76,8g NKT: 32,5g Węglowodany ogółem: 325,91g Cukry: 66,09g Błonnik: 28,16g Sól: 5,9g	Wartość energetyczna: 2362,3 kcal Białko: 95,9g Tłuszcz: 76,3g NKT: 33,1g Węglowodany ogółem: 334,94g Cukry: 63,62g Błonnik: 24,07g Sól: 5,9g	Wartość energetyczna: 2578,5 kcal Białko: 112,3g Tłuszcz: 88,6g NKT: 43,8g Węglowodany ogółem: 345,86g Cukry: 56,82g Błonnik: 26,25g Sól: 5,9g



Obiad: Dieta łatwostrawna  
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Obiad: Dieta podstawowa



Kolacja:

Dieta podstawowa

Dieta łatwostrawna

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Podwieczorek: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów