

20.10.2023		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	<p>Makaron na mleku  <b>Makaron 4-jajeczny</b> 20g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, sałatką z porów i dodatkami  <b>Chleb pszenno-żytni</b> 100g  <b>Chleb graham</b> 50g  <b>Masło</b> 10g  Por 10g  <b>Ser żółty gouda</b> 20g  <b>Jajko</b> 1szt  Papryka kons 10g  <b>Ogórek kons</b> 10g  Kukurydza kons 5g  <b>Kefir</b> 10g  Majonez 5g  Szcypiorek 5g  Sałata lodowa 10g  Kiwi 75g</p> <p>Kakao 3g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p>	<p>Makaron na mleku  <b>Makaron 4-jajeczny</b> 20g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, drożdżówką pastą z białek jaj i dodatkami  <b>Chleb pszenny</b> 80g  <b>Masło</b> 10g  <b>Drożdżówka</b> 80g  <b>Białko jajka</b> 1szt  <b>Kefir</b> 10g  Majonez 5g  Natka pietruszki 5g  Pomidor 60g</p> <p>Kakao 3g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p>	<p>Makaron na mleku  <b>Makaron 4-jajeczny</b> 20g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, sałatką z porów i dodatkami  <b>Chleb pszenny</b> 100g  <b>Chleb graham</b> 50g  <b>Masło</b> 10g  Por 10g  <b>Ser żółty gouda</b> 20g  <b>Jajko</b> 1szt  Papryka kons 10g  <b>Ogórek kons</b> 10g  Kukurydza kons 5g  <b>Kefir</b> 10g  Majonez 5g  Szcypiorek 5g  Sałata lodowa 10g  Pomidor 60g</p> <p>Kakao 3g  <b>Mleko 2%</b> 250ml</p>
	II śniadanie			<p>Budyń z brzoskwinia 150g  Budyń b/c 10g  <b>Mleko 2%</b> 250ml  Brzoskwinia kons 10g</p>
	Obiad	<p>Zupa grysikowa z jarzyną  Kości wieprzowe 30g  Porcje rosółowe 20g  Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 50g  Kapusta włoska 20g</p>	<p>Zupa grysikowa z jarzyną  Kości wieprzowe 30g  Porcje rosółowe 20g  Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 50g  Kapusta włoska 20g</p>	<p>Zupa grysikowa z jarzyną  Kości wieprzowe 30g  Porcje rosółowe 20g  Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 50g  Kapusta włoska 20g</p>

	<p>Natka pietruszki 5g  <b>Kasza manna</b> 30g  <b>Śmietana 18%</b> 10g</p> <p>Ryba smażona, surówka z kapusty pekińskiej i ziemniaki  <b>Filet z miruny</b> 200g  <b>Mąka pszenna</b> 5g  <b>Jajko</b> 0,5szt  <b>Bulka tarta</b> 5g  Olej 5g  Ziemniaki 300g  Koper 5g  Kapusta pekińska 80g  Marchew 50g  Jabłko 50g</p> <p>Kompot 250ml  Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Natka pietruszki 5g  <b>Kasza manna</b> 30g  <b>Śmietana 18%</b> 10g</p> <p>Ryba duszona, surówka z kapusty pekińskiej i ziemniaki  <b>Filet z miruny</b> 200g  <b>Mąka pszenna</b> 5g  Koncentrat pomidorowy 10g  Olej 5g  Ziemniaki 300g  Koper 5g  Kapusta pekińska 80g  Marchew 50g  Jabłko 50g</p> <p>Kompot 250ml  Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Natka pietruszki 5g  <b>Kasza manna</b> 30g  <b>Śmietana 18%</b> 10g</p> <p>Ryba duszona, surówka z kapusty pekińskiej i ziemniaki  <b>Filet z miruny</b> 200g  <b>Mąka pszenna</b> 5g  Koncentrat pomidorowy 10g  Olej 5g  Ziemniaki 300g  Koper 5g  Kapusta pekińska 80g  Marchew 50g  Jabłko 50g</p> <p>Kompot 250ml  Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Kiwi 75g
Kolacja	<p>Kanapka z twarogiem z rzodkiewką i pomidorem  <b>Chleb pszenno-żytni</b> 100g  <b>Chleb graham</b> 50g  <b>Masło</b> 10g  <b>Twaróg półtłusty</b> 70g  Rzodkiewka 5g  Pomidor 60g  Sałata lodowa 10g</p> <p>Herbata 1g  Woda 250ml</p>	<p>Kanapka z twarogiem z rzodkiewką i pomidorem  <b>Chleb pszenny</b> 100g  <b>Chleb graham</b> 50g  <b>Masło</b> 10g  <b>Twaróg półtłusty</b> 70g  Rzodkiewka 5g  Pomidor 60g  Sałata lodowa 10g</p> <p>Herbata 1g  Woda 250ml</p>	<p>Kanapka z twarogiem z rzodkiewką i pomidorem  <b>Chleb pszenny</b> 100g  <b>Chleb graham</b> 50g  <b>Masło</b> 10g  <b>Twaróg półtłusty</b> 70g  Rzodkiewka 5g  Pomidor 60g  Sałata lodowa 10g</p> <p>Herbata 1g  Woda 250ml</p>
II kolacja	<b>Jogurt owocowy b/c 150g</b>	<b>Jogurt owocowy b/c 150g</b>	<b>Jogurt owocowy b/c 150g</b>

Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2215,9 kcal Białko: 110,3g Tłuszcz: 63,7g NKT: 28,9g Węglowodany ogółem: 312,7g Cukry: 62,4g Błonnik: 29,81g Sól: 5,65g	Wartość energetyczna: 2336,8 kcal Białko: 113,1g Tłuszcz: 58,2g NKT: 25g Węglowodany ogółem: 354,35g Cukry: 65,7g Błonnik: 28,83g Sól: 5,12g	Wartość energetyczna: 2354,8 kcal Białko: 118g Tłuszcz: 67g NKT: 31,6g Węglowodany ogółem: 334,89g Cukry: 74,92g Błonnik: 30,3g Sól: 5,34g
--------------------------------	--	---	---



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