

21.10.2023		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku Płatki owsiane 20g Mleko 2% 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, wędliną i dodatkami Chleb pszenno-żytni 100g Chleb graham 50g Masło 10g Wędlina 50g Pomidor 60g Gruszka 150g</p> <p>Kawa zbożowa 3g Mleko 2% 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku Płatki owsiane 20g Mleko 2% 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, wędliną i dodatkami Chleb pszenny 100g Chleb graham 50g Masło 10g Wędlina 50g Pomidor 60g Sałata zielona 10g</p> <p>Kawa zbożowa 3g Mleko 2% 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku Płatki owsiane 20g Mleko 2% 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, wędliną i dodatkami Chleb pszenny 100g Chleb graham 50g Masło 10g Wędlina 50g Pomidor 60g Ogórek zielony 60g</p> <p>Kawa zbożowa 3g Mleko 2% 250ml</p>
	II śniadanie			Jogurt naturalny 150g
	Obiad	<p>Zupa kurczakowa z ziemniakami Kości wieprzowe 30g Porcje rosółowe 20g Włoszczyzna (marchew seler pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Śmietana 18% 10g Filet z kurczaka 100g Ziemniaki 200g</p> <p>Ryż z jabłkiem i cynamonem Ryż 80g Olej 10g Jabłko 150g Cynamon 10g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa kurczakowa z ziemniakami Kości wieprzowe 30g Porcje rosółowe 20g Włoszczyzna (marchew seler pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Śmietana 18% 10g Filet z kurczaka 100g Ziemniaki 200g</p> <p>Ryż z jabłkiem i cynamonem Ryż 80g Olej 10g Jabłko 150g Cynamon 10g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Zupa kurczakowa z ziemniakami Kości wieprzowe 30g Porcje rosółowe 20g Włoszczyzna (marchew seler pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Śmietana 18% 10g Filet z kurczaka 100g Ziemniaki 200g</p> <p>Ryż z jabłkiem i cynamonem Ryż 80g Olej 10g Jabłko 150g Cynamon 10g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>

Podwieczorek			Gruszka 150g
Kolacja	Kanapka z sałatką z jajek i szynki z zieleniną i dodatkami Chleb pszenno-żytni 100g Chleb graham 50g Masło 10g Wędlina 30g Jajko 1szt Papryka kons 10g Kukurydza kons 5g Kefir 2% 10g Szczypiorek 5g Majonez 5g Pomidor 60g Sałata zielona 10g Herbata 1g Woda 250ml	Kanapka z sałatką z jajek i szynki z zieleniną i dodatkami Chleb pszenno-żytni 100g Chleb graham 50g Masło 10g Wędlina 30g Jajko 1szt Papryka kons 10g Kukurydza kons 5g Kefir 2% 10g Szczypiorek 5g Majonez 5g Pomidor 60g Sałata zielona 10g Herbata 1g Woda 250ml	Kanapka z sałatką z jajek i szynki z zieleniną i dodatkami Chleb pszenno-żytni 100g Chleb graham 50g Masło 10g Wędlina 30g Jajko 1szt Papryka kons 10g Kukurydza kons 5g Kefir 2% 10g Szczypiorek 5g Majonez 5g Pomidor 60g Sałata zielona 10g Herbata 1g Woda 250ml
II kolacja	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem Chleb pszenno-żytni 50g Masło 10g Serek żółty 50g Ogórek kons 50g	Kanapka z twarogiem i dżemem Chleb pszenno-żytni 50g Masło 10g Twaróg półtłusty 50g Dżem 50g	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem Chleb pszenno-żytni 50g Masło 10g Serek żółty 50g Ogórek kons 50g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2441,2 kcal Białko: 107,4g Tłuszcz: 71,1g NKT: 34,6g Węglowodany ogółem: 349,47g Cukry: 69,6g Błonnik: 29,74g Sól: 5,55g	Wartość energetyczna: 2334,2 kcal Białko: 102,6g Tłuszcz: 62g NKT: 26,7g Węglowodany ogółem: 355,77g Cukry: 70,36g Błonnik: 29,13g Sól: 5,91g	Wartość energetyczna: 2515,0 kcal Białko: 112,9g Tłuszcz: 72,4g NKT: 36,1g Węglowodany ogółem: 368,67g Cukry: 75,64g Błonnik: 31,6g Sól: 5,30g