

22.10.2023		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Kanapka z masłem sałatką z fileta i ryżu i dodatkami Chleb pszenno-żytni 100g Chleb graham 50g Masło 10g Filet z kurczaka 100g Ryż 30g Olej 5g Papryka kons 10g Ogórek kons 10g Kukurydza kons 5g Kefir 10g Majonez 5g Szcypiorek 5g Sałata lodowa 10g Jabłko 150g Kawa zbożowa 3g Mleko 2% 250ml	Kanapka z masłem sałatką z fileta i ryżu i dodatkami Chleb pszen 100g Chleb graham 50g Masło 10g Filet z kurczaka 100g Ryż 30g Olej 5g Papryka kons 10g Ogórek kons 10g Kukurydza kons 5g Kefir 10g Majonez 5g Natka pietruszki 5g Sałata lodowa 10g Pomidor 50g Kawa zbożowa 3g Mleko 2% 250ml	Kanapka z masłem sałatką z fileta i ryżu i dodatkami Chleb pszen 100g Chleb graham 50g Masło 10g Filet z kurczaka 100g Ryż 30g Olej 5g Papryka kons 10g Ogórek kons 10g Kukurydza kons 5g Kefir 10g Majonez 5g Natka pietruszki 5g Sałata lodowa 10g Jabłko 150g Kawa zbożowa 3g Mleko 2% 250ml
	II śniadanie	Kanapka z wędliną i papryką Chleb pszen 50g Masło 10g Wędlina 30g Papryka kons 30g		
Obiad	Rosół z makaronem Kości wieprzowe 30g Włoszczyzna (marchew seler pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Makaron 4-jajeczny 30g	Rosół z makaronem Kości wieprzowe 30g Włoszczyzna (marchew seler pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Makaron 4-jajeczny 30g	Rosół z makaronem Kości wieprzowe 30g Włoszczyzna (marchew seler pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Makaron 4-jajeczny 30g	

	<p>Udziec z kurczaka pieczony, surówka z selera i ananasa i ziemniaki Udziec z kurczaka 250g Olej 10g Ziemniaki 300g Koper 5g Seler 150g Ananas kons 10g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Udziec z kurczaka gotowany, surówka z selera i ananasa i ziemniaki Udziec z kurczaka 250g Olej 5g Ziemniaki 300g Koper 5g Seler 150g Ananas kons10g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Udziec z kurczaka gotowany, surówka z selera i ananasa i ziemniaki Udziec z kurczaka 250g Olej 5g Ziemniaki 300g Koper 5g Seler 150g Ananas kons10g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
Podwieczorek			Wafle b/c 20g
Kolacja	<p>Kanapka z serem żółtym i dodatkami Chleb pszenno-żytni 100g Chleb graham 50g Masło 10g Ser żółty gouda 50g Pomidor 60g Sałata lodowa 10g</p> <p>Herbata 1g Woda 250ml</p>	<p>Kanapka z serkiem topionym i dodatkami Chleb pszenny 100g Chleb graham 50g Masło 10g Ser topiony 40g Pomidor 60g Sałata lodowa 10g</p> <p>Herbata 1g Woda 250ml</p>	<p>Kanapka z serkiem topionym i dodatkami Chleb pszenny 100g Chleb graham 50g Masło 10g Ser topiony 40g Pomidor 60g Sałata lodowa 10g</p> <p>Herbata 1g Woda 250ml</p>
II kolacja	Jogurt owocowy b/c 150g	Jogurt owocowy b/c 150g	Jogurt owocowy b/c 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	<p>Wartość energetyczna: 2376,6 kcal Białko: 122,4g Tłuszcz: 81,9g NKT: 33,6g Węglowodany ogółem: 301,72g Cukry: 53,6g Błonnik: 32,72g Sól: 5,23g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2256,7 kcal Białko: 115,2g Tłuszcz: 73,4g NKT: 28,7g Węglowodany ogółem: 299,5g Cukry: 42,08g Błonnik: 31,53g Sól: 5,79g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2579,6 kcal Białko: 125,2g Tłuszcz: 83,5g NKT: 32g Węglowodany ogółem: 349,05g Cukry: 60,11g Błonnik: 35,01g Sól: 5,76g</p>