

23.10.2023		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku Płatki kukurydziane 20g Mleko 2% 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, pastą z twarogu i szynki z zieleniną i dodatkami Chleb pszenno-żytni 100g Chleb graham 50g Masło 10g Twaróg półtłusty 50g Wędlina 30g Szcypiorek 5g Pomidor 60g Sałata lodowa 10g</p> <p>Kawa zbożowa 3g Mleko 2% 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku Płatki kukurydziane 20g Mleko 2% 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, pastą z twarogu i szynki z zieleniną i dodatkami Chleb pszenny 100g Chleb graham 50g Masło 10g Twaróg półtłusty 50g Wędlina 30g Natka pietruszki 5g Pomidor 60g Sałata lodowa 10g</p> <p>Kawa zbożowa 3g Mleko 2% 250ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku Płatki kukurydziane 20g Mleko 2% 250ml</p> <p>Kanapka z masłem, pastą z twarogu i szynki z zieleniną i dodatkami Chleb pszenny 100g Chleb graham 50g Masło 10g Twaróg półtłusty 50g Wędlina 30g Natka pietruszki 5g Pomidor 60g Sałata lodowa 10g</p> <p>Kawa zbożowa 3g Mleko 2% 250ml</p>
	II śniadanie			Sok pomidorowy 250ml
	Obiad	<p>Żurek z jajkiem Kości wieprzowe 30g Porcje rosółowe 20g Włoszczyzna (marchew seler pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Zakwas z mąki żytniej 10g Śmietana 18% 10g Jajko 1szt</p> <p>Sztuka mięsa duszona, ćwikła z chrzanem i ziemniaki Szynka kulka 150g Mąka pszenna 10g Śmietana 18% 10g</p>	<p>Żurek z jajkiem Kości wieprzowe 30g Porcje rosółowe 20g Włoszczyzna (marchew seler pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Zakwas z mąki żytniej 10g Śmietana 18% 10g Jajko 1szt</p> <p>Sztuka mięsa duszona, surówka z buraczków i ziemniaki Szynka kulka 150g Mąka pszenna 10g Śmietana 18% 10g</p>	<p>Żurek z jajkiem Kości wieprzowe 30g Porcje rosółowe 20g Włoszczyzna (marchew seler pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Zakwas z mąki żytniej 10g Śmietana 18% 10g Jajko 1szt</p> <p>Sztuka mięsa duszona, surówka z buraczków i ziemniaki Szynka kulka 150g Mąka pszenna 10g Śmietana 18% 10g</p>

	Buraki 150g Chrzan 10g Olej 10g Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Buraki 150g Olej 10g Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g	Buraki 150g Olej 10g Ziemniaki 300g Koper 5g Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g
Podwieczorek			Krakersy 20g
Kolacja	Kanapka z wędliną, sałatką warzywną z makaronem Chleb pszenno-żytni 100g Chleb graham 50g Masło 10g Wędlina 50g Makaron 4-jajeczny 20g Seler kons 10g Papryka kons 10g Ogórek kons 10g Kukurydza kons 5g Kefir 2% 10g Majonez 5g Szcypiorek 5g Sałata lodowa 10g Herbata 1g Woda 250ml	Kanapka z wędliną, sałatką warzywną z makaronem Chleb pszenny 100g Chleb graham 50g Masło 10g Wędlina 50g Makaron 4-jajeczny 20g Seler kons 10g Papryka kons 10g Ogórek kons 10g Kukurydza kons 5g Kefir 2% 10g Majonez 5g Natka pietruszki 5g Sałata lodowa 10g Herbata 1g Woda 250ml	Kanapka z wędliną, sałatką warzywną z makaronem Chleb pszenny 100g Chleb graham 50g Masło 10g Wędlina 50g Makaron 4-jajeczny 20g Seler kons 10g Papryka kons 10g Ogórek kons 10g Kukurydza kons 5g Kefir 2% 10g Majonez 5g Natka pietruszki 5g Sałata lodowa 10g Herbata 1g Woda 250ml
II kolacja	Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny 150g
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2369 kcal Białko: 112,1g Tłuszcz: 86g NKT: 34,1g Węglowodany ogółem: 297,87g Cukry: 59,27g Błonnik: 25,61g Sól: 6,96g	Wartość energetyczna: 2391,3 kcal Białko: 111,4g Tłuszcz: 84,5g NKT: 34g Węglowodany ogółem: 307,41g Cukry: 57,11g Błonnik: 22,61g Sól: 6,43g	Wartość energetyczna: 2516,1 kcal Białko: 115g Tłuszcz: 88,5g NKT: 36,1g Węglowodany ogółem: 326g Cukry: 65,56g Błonnik: 22,61g Sól: 6,19g



Obiad: Dieta łatwostrawna
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Obiad: Dieta podstawowa



Kolacja:

Dieta podstawowa

Dieta łatwostrawna

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



II Kolacja: jogurt naturalny