

24.10.2023		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku <b>Płatki owsiane górskie</b> 20g <b>Mleko 2%</b> 250ml  Kanapka z galaretką drobiową i dodatkami <b>Chleb pszenno-żytni</b> 100g <b>Chleb graham</b> 50g <b>Masło</b> 10g Filet z kurczaka 80g Marchew 10g Groszek kons 10g <b>Jajko</b> 20g Natka pietruszki 5g Żelatyna spożywcza 20g <b>Ogórek kons</b> 60g  <b>Kawa zbożowa</b> 3g <b>Mleko 2%</b> 250ml	Płatki owsiane na mleku <b>Płatki owsiane górskie</b> 20g <b>Mleko 2%</b> 250ml  Kanapka z galaretką drobiową i dodatkami <b>Chleb pszen</b> ny 100g <b>Chleb graham</b> 50g <b>Masło</b> 10g Filet z kurczaka 80g Marchew 10g Groszek kons 10g <b>Jajko</b> 20g Natka pietruszki 5g Żelatyna spożywcza 20g Pomidor 60g Jogurt naturalny 150g  <b>Kawa zbożowa</b> 3g <b>Mleko 2%</b> 250ml	Płatki owsiane na mleku <b>Płatki owsiane górskie</b> 20g <b>Mleko 2%</b> 250ml  Kanapka z galaretką drobiową i dodatkami <b>Chleb pszen</b> ny 100g <b>Chleb graham</b> 50g <b>Masło</b> 10g Filet z kurczaka 80g Marchew 10g Groszek kons 10g <b>Jajko</b> 20g Natka pietruszki 5g Żelatyna spożywcza 20g <b>Ogórek kons</b> 60g Pomidor 60g  <b>Kawa zbożowa</b> 3g <b>Mleko 2%</b> 250ml
	II śniadanie			<b>Serek wiejski</b> 150g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Kości wieprzowe 30g Porcje rosółowe 20g Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Koncentrat pomidorowy 20g <b>Mąka pszenna</b> 10g	Zupa pomidorowa z ryżem Kości wieprzowe 30g Porcje rosółowe 20g Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Koncentrat pomidorowy 20g <b>Mąka pszenna</b> 10g	Zupa pomidorowa z ryżem Kości wieprzowe 30g Porcje rosółowe 20g Włoszczyzna (marchew <b>seler</b> pietruszka) 50g Kapusta włoska 20g Natka pietruszki 5g Koncentrat pomidorowy 20g <b>Mąka pszenna</b> 10g

		<p>Śmietana 18% 10g Ryż 30g</p> <p>Kluski śląskie z gulaszem wieprzowo-warzywnym Ziemniaki 300g <b>Mąka pszenna</b> 30g Mąka ziemniaczana 20g <b>Jajko</b> 20g Olej 10g Mięso gulaszowe wieprzowe 120g <b>Mieszanka warzywna mrożona</b> 50g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Śmietana 18% 10g Ryż 30g</p> <p>Kluski śląskie z gulaszem wieprzowo-warzywnym Ziemniaki 300g <b>Mąka pszenna</b> 30g Mąka ziemniaczana 20g <b>Jajko</b> 20g Olej 10g Mięso gulaszowe wieprzowe 120g <b>Mieszanka warzywna mrożona</b> 50g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>	<p>Śmietana 18% 10g Ryż 30g</p> <p>Kluski śląskie z gulaszem wieprzowo-warzywnym Ziemniaki 300g <b>Mąka pszenna</b> 30g Mąka ziemniaczana 20g <b>Jajko</b> 20g Olej 10g Mięso gulaszowe wieprzowe 120g <b>Mieszanka warzywna mrożona</b> 50g</p> <p>Kompot 250ml Mieszanka kompotowa mrożona 50g</p>
	Podwieczorek			Banan 150g
	Kolacja	<p>Kanapka z pastą z jajek i szynki z zieleniną i dodatkami <b>Chleb pszenno-żytni</b> 100g <b>Chleb graham</b> 50g <b>Masło</b> 10g <b>Jajko</b> 60g <b>Wędlina</b> 30g <b>Kefir 2%</b> 10g Majonez 5g Szcypiorek 5g Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Herbata 1g Woda 250ml</p>	<p>Kanapka z pastą z jajek i szynki z zieleniną i dodatkami <b>Chleb pszenny</b> 100g <b>Chleb graham</b> 50g <b>Masło</b> 10g <b>Jajko</b> 60g <b>Wędlina</b> 30g <b>Kefir 2%</b> 10g Majonez 5g Natka pietruszki 5g Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Herbata 1g Woda 250ml</p>	<p>Kanapka z pastą z jajek i szynki z zieleniną i dodatkami <b>Chleb pszenny</b> 100g <b>Chleb graham</b> 50g <b>Masło</b> 10g <b>Jajko</b> 60g <b>Wędlina</b> 30g <b>Kefir 2%</b> 10g Majonez 5g Szcypiorek 5g Sałata zielona 10g Pomidor 60g</p> <p>Herbata 1g Woda 250ml</p>
	II kolacja	<b>Serek wiejski</b> 150g	<b>Serek wiejski</b> 150g	Kanapka z wędliną i papryką

				<b>Chleb pszenny 50g</b> <b>Masło 10g</b> <b>Wędlina 30g</b> <b>Papryka kons 40g</b>
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna: 2467,6 kcal Białko: 134,2g Tłuszcz: 81,8g NKT: 32,5g Węglowodany ogółem: 310,59g Cukry: 51,92g Błonnik: 27,11g Sól: 6,18g	Wartość energetyczna: 2570,9 kcal Białko: 139,2g Tłuszcz: 83,1g NKT: 33,9g Węglowodany ogółem: 328,5g Cukry: 55,43g Błonnik: 24,11g Sól: 5,85g	Wartość energetyczna: 2845,3 kcal Białko: 143,6g Tłuszcz: 89,6 NKT: 37,6g Węglowodany ogółem: 379,3 Cukry: 78,38g Błonnik: 26,41g Sól: 6,11g	



Śniadanie: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Śniadanie: Dieta łatwostrawna



Obiad: Dieta podstawowa  
Dieta łatwostrawna  
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Kolacja: Dieta podstawowa  
Dieta łatwostrawna  
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów