

Środa	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7	C: owoc D: sok owocowy K: jogurt owocowy, owoc	7	Dieta podstawowa: Zupa jarzynowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, fasolka szparagowa, kapusta Biała, groszek, śmietana, sól, pieprz, ziemniak	7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa, warzywo) D: owoc K: kanapka żytnia, Jogurt naturalny	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10 7	Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g	6,7,9,1
	Pasztet wieprzowy- 50g	7,6,9,1			Kotlet mielony 100 Sos koperkowy 30 (mięso z łopatki wieprzowej, bułka tarta, olej, Jajko, sól, pieprz, majeranek, czosnek, Cebula, koper)	1,9			Pieczywo mieszane- 80g	1
	Jajko gotowane 50 g	3			Kasza jęczmienna 200	1			Herbata- 250ml	
	Pomidor				Surówka z marchewki 100 (marchewka, jabłko, śmietana, sól)	7			Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g	6,7,9,1
	Masło- 15g	7			Dieta cukrzycowa: Zupa jarzynowa-350ml	7,9			Ser żółty 50g	7
	Pieczywo mieszane- 80g	1			Pulpety w sosie koperkowym 100/30 (mięso z łopatki wieprzowej, jajko, sól, koperek, mąka)	1,9			Rzodkiewka	7
	Herbata- 250ml				Kasza jęczmienna 200	1			Masło- 15g	7
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7			Surówka z marchewki 100	7			Pieczywo mieszane- 80g	1
	Pasztet wieprzowy- 50g	7,6,9,1			Woda z sokiem				Herbata- 250ml	
	Jajko gotowane 50	3			Dieta lekkostrawna: Zupa jarzynowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, brokuł, kalafior, sól, ziemniaki)	7,9			Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa- 50g	6,7,9,1
Pomidor		Pulpety w sosie koperkowym 100/30	1,9	Serek kanapkowy- 50g	7					
Masło- 15g	7	Kasza jaglana 200	1	Pomidor bez skórki	7					
Pieczywo mieszane- 80g	1	Marchewka gotowana 100 (marchewka, sól)	7	Masło- 15g	7					
Herbata- 250ml		Woda z sokiem		Pieczywo mieszane- 80g	1					
Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7	Dieta płynna i papkowata Mix obiadowy 350 ml	7,9,1	Herbata- 250ml						
Pasztet drobiowy-50g	7,6,9,1			Dieta płynna i papkowata Mix kolacyjny 350 ml	6,7,9,1					
Serek twarogowy- 50g	7									
Pomidor bez skórki										
Masło- 15g	7									
Pieczywo mieszane- 80g	1									
Herbata- 250ml										
Dieta płynna i papkowata Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml	7,6,9,1									

Czwartek	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7	C: jogurt naturalny D: owoc K: owoc, Jogurt owocowy	7	Dieta podstawowa: Zupa gospodarcza-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, groszek, ziemniaki, zacierka, sól, pieprz)	1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlina drobiowa, warzywo) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Wędlina wieprzowa- 50g	6,7,9,1
	Wędlina drobiowa 50g	6,7,9,10			Kotlet rybny 100 (ryba, jajko, bułka tarta, natka pietruszki, olej)	1,3,4		Pieczywo mieszane- 80g	1	
	Serek topiony-50g	7			Ziemniaki gotowane 200			Herbata- 250ml		
	Pomidor				Surówka z kapusty kiszzonej 100 (kapusta kiszona, olej, marchewka, cebula)			Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g	6,7,9,1	
	Masło- 15g	7			Dieta cukrzycowa: Zupa gospodarcza-350ml	1,9		Jajko 50g	3	
Pieczywo mieszane- 80g	1	Ryba gotowana 100 (ryba, cytryna, sól)	1,3,4,	Ogórek						
Herbata- 250ml		Ziemniaki gotowane 200		Masło- 15g	7					
Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7	Surówka z kapusty kiszzonej 100		Pieczywo mieszane- 80g	1					
Wędlina drobiowa 50g	6,7,9,10	Dieta lekkostrawna: Zupa grysikowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kasza manna, sól)	1,9	Herbata- 250ml						
Serek topiony-50g	7	Ryba gotowana 100		Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa- 50g	6,7,9,1					
Pomidor		Ziemniaki gotowane 200		Dżem 50g	7					
Masło- 15g	7	Warzywa gotowane 100 (brokuł, sól)	1,3,4,	Liść sałaty						
Pieczywo mieszane- 80g	1	Dieta płynna i papkowata Mix obiadowy 350 ml	9,1,3, 4,	Masło- 15g	7					
Herbata- 250ml				Pieczywo mieszane- 80g	1					
Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7			Herbata- 250ml						
Wędlina drobiowa- 50g	6,7,9,10			Dieta płynna i papkowata Mix kolacyjny 350 ml	6,7,9,1					
Serek twarogowy- 50g	7									
Pomidor bez skórki										
Masło- 15g	7									
Pieczywo mieszane- 80g	1									
Herbata- 250ml										
Dieta płynna i papkowata Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml	6,7,9, 10,1									

Sobota	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7	C: owoc	Dieta podstawowa: Zupa rosół z makaronem 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron pszenny, sól)	1,7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlna drobiowa, warzywo)	1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g	6,7,9,1
	Kiełbasa z wody 90- 100g/ ketchup	6,7,9,1	D: owoc					Serek trójkąt-15g	7
	Serek twarogowy- 50g	7	K: owoc, sok owocowy	Pałka z kurczaka pieczona 150g (pałka., sól, papryka słodka, cebula)	1,9	D: jogurt owocowy	7	Rzodkiewka	7
	Liść sałaty			Ziemniaki gotowane 200g		K: jogurt naturalny, owoc	7	Masło- 15g	1
	Masło- 15g	7		Buraczki gotowane 100g (buraki, sól, olej)				Pieczywo mieszane- 80g	
	Pieczywo mieszane- 80g	1		Woda z sokiem				Herbata- 250ml	
	Herbata- 250ml							Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g	6,7,9,1
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7		Dieta cukrzycowa: Zupa rosół z makaronem - 350ml	1,7,9			Serek kanapkowy- 50g	7
	Kiełbasa z wody-90- 100g/ musztarda	6,7,9,1 0		Pałka z kurczaka pieczona 150 g	1,9			Rzodkiewka	7
	Serek twarogowy- 50g	7		Ziemniaki gotowane 200g				Masło- 15g	1
Liść sałaty			Brokuł gotowany 100g				Pieczywo mieszane- 80g		
Masło- 15g	7		Woda z sokiem				Herbata- 250ml		
Pieczywo mieszane- 80g	1		Dieta lekkostrawna: Zupa rosół z makaronem - 350ml	1,7,9			Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa- 50g	6,7,9,1	
Herbata- 250ml			Pałka z kurczaka pieczona 150 g (pałka, sól)	1,9			Serek kanapkowy- 50g	7	
Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml	1,7		Ziemniaki gotowane-200g				Pomidor bez skórki	7	
Parówka z wody-90- 100g/ ketchup	6,7,9,1		Buraczki gotowane-100g				Masło- 15g	1	
Serek twarogowy- 50g	7		Woda z sokiem				Pieczywo mieszane- 80g		
Liść sałaty			Dieta płynna i papkowata				Herbata- 250ml		
Masło- 15g	7		Mix obiadowy 350 ml	1,7,9			Dieta płynna i papkowata Mix kolacyjny 350 ml	6,7,9,1	
Pieczywo mieszane- 80g	1								
Herbata- 250ml									
Dieta płynna i papkowata Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml	1,6,7,9								

Niedziela	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Dżem 50g Twaróg 50 g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1	C: jogurt Naturalny D: jogurt owocowy, owoc. K: owoc, Jogurt Naturalny	7 7 7	Dieta podstawowa: Zupa kalafiorowa 350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, kalafior, ziemniaki, sól) Pulpet w sosie warzywnym 150g (Łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, pieprz czarny, majeranek, cukinia, marchew, pietruszką, cebula, groszek, kukurydza) Kasza gryczana 200g Woda z sokiem	1,9 1,3 1	C: kanapka żytnia (chleb razowy, masło, wędlna drobiowa, warzywo) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10	Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Jajko gotowane 60 g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Jajko gotowane 60 g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa- 50g Białko gotowane 50 g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna i papkowata Mix kolacyjny 350 ml	6,7,9,1 3 7 1 6,7,9,1 3 7 1 6,7,9,1 3 7 1 6,7,9,1 3
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa- 50g Twaróg 50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta cukrzycowa: Zupa kalafiorowa 350ml Pulpet w sosie warzywnym lekki 150g (Łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, majeranek, cukinia, marchew, pietruszka) Kasza gryczana-200g Woda z sokiem	1,9 1,3 1					
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Dżem 50g Twaróg 50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1		Dieta lekkostrawna: Zupa kalafiorowa 350ml Pulpet w sosie warzywnym lekki 150g Kasza jaglana 200 Woda z sokiem	1,9 1,3 1					
	Dieta płynna i papkowata Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml	1,7 6,9,10		Dieta płynna i papkowata Mix obiadowy 350 ml	1,9,3					

Dieta kobiet w ciąży, w okresie poporodowym, okresie laktacji:

Poniedziałek:

-energia: 2265 kcal, węglowodany: 281g, białko: 90g, tłuszcz: 91g, błonnik: 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g., sól 4g, cukier 28g

Wtorek:

-energia: 2365 kcal, węglowodany: 340g, białko: 95g, tłuszcz 98g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 33g

Środa:

-energia: 2629kcal, węglowodany: 337 g, białko 98 g, tłuszcz: 99 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:10g. , sól 5g, cukier 32g

Czwartek:

-energia: 2657kcal, węglowodany 377g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 41g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 4g, cukier 26g

Piątek:

-Energia 2324kcal, Węglowodany 317g, Białko 99 g, Tłuszcz 77 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 5g, cukier 24g

Sobota:

-Energia 2578 kcal, Węglowodany 350 g, białko 98g, tłuszcz 89 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 26g

Niedziela:

-Energia 2455kcal, węglowodany 370g, białko 99g, tłuszcz 79 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 25g

Dieta dziecka:

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 4g, cukier 27g

Wtorek:

-energia: 2564 kcal, węglowodany: 305g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 30g

Środa:

-energia: 2640 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 42 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. , sól 5g, cukier 32g

Czwartek:

-energia: 2553kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 89 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 25g

Piątek:

-Energia 2251 kcal, Węglowodany 307g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 4g, cukier 26g

Sobota:

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 87 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 30g

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 333g, białko 91g, tłuszcz 80 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 28g

Dieta podstawowa:

Poniedziałek:

-energia: 2045 kcal, węglowodany: 240g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 22g

Wtorek:

-energia: 2356 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 23g

Środa:

-energia: 2520 kcal, węglowodany: 315 g, białko 89 g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 41 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. , sól 4g, cukier 26g

Czwartek:

-energia: 2433kcal, węglowodany 300g, białko 100g, tłuszcz 95 g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 24g

Piątek:

-Energia 2131 kcal, Węglowodany 300g, Białko 85 g, Tłuszcz 72 g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 5g, cukier 27g

Sobota:

-Energia 2389 kcal, Węglowodany 330g, białko 86 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 26g
Niedziela:

-Energia 2345kcal, węglowodany 331g, białko 87g, tłuszcz 77 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 28g

Dieta cukrzycowa:

Poniedziałek:

-energia: 2155 kcal, węglowodany: 265g, białko: 85g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 22g

Wtorek:

-energia: 2477 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 41g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 4g, cukier 21g

Środa:

-energia: 2639 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 97 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. , sól 5g, cukier 20g

Czwartek:

-energia: 2553kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. , sól 5g, cukier 22g

Piątek:

-Energia 2251 kcal, Węglowodany 315g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. , sól 4g, cukier 25g

Sobota:

-Energia 2496 kcal, Węglowodany 340 g, białko 90g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10g. , sól 5g, cukier 30g

Niedziela:

-Energia 2355kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. , sól 5g, cukier 27g

Dieta lekkostrawna:

Poniedziałek:

-energia: 2017kcal, węglowodany: 229g, białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. , sól 5g, cukier 21g

Wtorek:

-energia: 2330 kcal, węglowodany: 219g, białko: 114 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. , sól 5g, cukier 20g

Środa:

-energia: 2498kcal, węglowodany: 253g, białko 101g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9 g. , sól 4g, cukier 20g

Czwartek:

-energia: 2463kcal, węglowodany 298g, białko 112g, tłuszcz 98g, błonnik 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 29g

Piątek:

-Energia 2098 kcal, Węglowodany 252g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g. , sól 5g, cukier 23g

Sobota:

-Energia 2346kcal, Węglowodany 296g, białko 91g, tłuszcz 91g Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10 g. , sól 5g, cukier 21g

Niedziela:

-Energia 2299kcal, węglowodany 290g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. , sól 5g, cukier 23g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

Legenda:

C: - cukrzyca,

D: - dzieci,

K: - kobiety w ciąży.