

	<p>Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, twaróg, masło)</p> <p>Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)</p>	1,7			Mix obiadowy 350 g (zupa z mięsem, ziemniaki puree)	3,7,9			1,7,9	
Piątek 28.02	<p>Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Dżem-50g Wędlna drobiowa- 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Serek kanapkowy 50g Wędlna drobiowa 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Dżem-50g Wędlna drobiowa 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, dżem, masło)</p> <p>Dieta papkowata:</p>	1,7 6,7,9,1 7 1 1,7 7 6,7,9,1 7 1 1,7 6,7,9,1 7 1 1,7 6,7,9,1 7 1	K: owoc,jogurt owocowy C,D: owoc	7	<p>Dieta podstawowa: <u>Zupa barszcz czerwony – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, buraki, śmietana, sól, pieprz, ziemniaki) <u>Ryba z pieca z warzywami-150g</u> (dorsz, marchew, pietruszka, seler, por, natka pietruszki, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy) <u>Ziemniaki gotowane-200g</u> <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta cukrzycowa: <u>Zupa barszcz czerwony – 350ml</u> <u>Ryba z pieca z warzywami-150g</u> <u>Ziemniaki gotowane-200g</u> <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta lekkostrawna: <u>Zupa barszcz czerwony – 350ml</u> (bez śmietany) <u>Ryba z pieca z warzywami-150g</u> <u>Ziemniaki gotowane-200g</u> <u>Woda z sokiem</u></p> <p>Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, żółtko)</p> <p>Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso, żółtko)</p>	7,9 4,9 7,9 4,9 7,9 4,9 7,9 4,9 3,4,7,9 3,4,7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło ser żółty, warzywo) D: j.owocowy K: kanapki żytnie, jogurt owocowy	1,7 7 1,7	<p>Dieta podstawowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek plastry 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlna wieprzowa- 50g Serek plastry 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekkostrawna: Wędlna drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, serek, pomidor, zupa jarzynowa)</p> <p>Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, serek, pomidor, zupa jarzynowa)</p>	6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 1 6,7,9,1 7 1 1,7,9 1,7,9

	Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, dżem, masło)									
Sobota 01.03	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Paszтет wieprzowy -50g Serek twarogowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 3,10 7 1	K: owoc, jogurt naturalny C,D: jogurt naturalny	7 7	Dieta podstawowa: <u>Zupa pomidorowa z ryżem-350ml</u> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ryż, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy) <u>Kotlet mielony-100 g</u> (łopatka, czosnek, cebula, bułka tarta, jajko, sól, pieprz) <u>Ziemiaki gotowane-200g</u> <u>Salatka szwedzka-100g</u> (ogórek kiszony, cebula, majonez, Sól) <u>Woda z sokiem</u>	1,9 1,3	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło, twaróg, warzywo) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok Owocowy	1,6,7,9,1 0 1,6,7,9,1 0	Dieta podstawowa: Wędlina drobiowa-50g Ser żółty 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g Ser żółty 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Wędlina drobiowa-50g Dżem 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, twaróg, pomidor, zupa pomidorowa) Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, twaróg, pomidor, zupa pomidorowa)	6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 7 1 6,7,9,1 7 1 1,7,9 1,7,9
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Paszтет wieprzowy-50g Serek twarogowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 3,10 7 1			Dieta cukrzycowa: <u>Zupa pomidorowa z ryżem-350ml</u> <u>Kotlet mielony-100g</u> <u>Ziemiaki gotowane-200g</u> <u>Salatka szwedzka-100g</u> <u>Woda z sokiem</u>	1,9 1,3				
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Paszтет wieprzowy-50g Serek twarogowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 3 7 1			Dieta lekkostrawna: <u>Zupa pomidorowa z ryżem-350ml</u> <u>Pulpet gotowany 100 g</u> (łopatka, sól) <u>Ziemiaki gotowane-200g</u> <u>Warzywa gotowane-100g</u> (marchew, kalafior, masło, sól) <u>Woda z sokiem</u>	1,9 1,3				
	Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, kasza, serek, masło)	1,7			Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, żółtko)	1,3,7, 9				
	Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, kasza, serek, masło)	1,7			Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso, żółtko)	1,3,7, 9				

Niedziela 02.03	Dieta podstawowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Kiełbasa drobiowa z wody 90 g keczup 10 g Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1	K: owoc, jogurt owocowy C,D: owoc	7	Dieta podstawowa: <u>Zupa z fasolki szparagowej – 350ml</u> (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, fasolka szparagowa, ziemniaki, sól) <u>Kaszotto-300g</u> (łopatka, kasza pęczak, papryka, cebula, czosnek, cukinia, sól, pieprz) <u>Woda z sokiem</u>	9 1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlna drobiowa, warzywo) D: sok owocowy K: kanapka żytnia, Sok owocowy	1,6,7,9,1 0 1,6,7,9,1 0	Dieta podstawowa: Paprykarz szczeciński-50g Serek topiony 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Paprykarz szczeciński-50g Serek topiony 50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekkostrawna: Paprykarz szczeciński-50g Serek kanapkowy-50g warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta płynna: Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, twaróg, pomidor, zupa rosół) Dieta papkowata: Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, twaróg, pomidor, zupa rosół)	1,4,9 7 7 1 4,9,1 7 7 1 4,9,1 7 7 1 1,3,7,9 1,3,7,9		
	Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Kiełbasa drobiowa z wody- 90 Musztarda 10 Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 10 7 7 1			Dieta cukrzycowa: <u>Zupa z fasolki szparagowej– 350ml</u> <u>Kaszotto-300g</u> <u>Woda z sokiem</u>	9 1,9		Dieta lekkostrawna: <u>Zupa z fasolki szparagowej – 350ml</u> <u>Kaszotto-300g</u> (kasza jaglana, łopatka, cukinia, sól, pomidory) <u>Woda z sokiem</u>	9 1,9			
	Dieta lekkostrawna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml Parówka z wody 90 Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1			Dieta płynna: Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso, masło)	1,3,7, 9		Dieta papkowata: Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso, masło)	1,3,7, 9			
	Dieta płynna: Mix śniadaniowy 400 ml (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7										
	Dieta papkowata: Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)											

		1,7								
--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

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

Dieta płynna/papkowata:

Poniedziałek:

-energia: 1800 kcal, węglowodany: 229g. białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. , sól 5g, cukier 21g

Wtorek:

-energia: 1700 kcal, węglowodany: 219g, białko: 114 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. , sól 5g, cukier 20g

Środa:

-energia: 1750 kcal, węglowodany: 253g, białko 101g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9 g. , sól 4g, cukier 20g

Czwartek:

-energia: 1820 kcal, węglowodany 298g, białko 112g, tłuszcz 98g, błonnik 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. , sól 5g, cukier 29g

Piątek:

-Energia 1820 kcal, Węglowodany 252g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g. , sól 5g, cukier 23g

Sobota:

-Energia 1730 kcal, Węglowodany 296g, białko 91g, tłuszcz 91g Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 10 g. , sól 5g, cukier 21g

Niedziela:

-Energia 1850 kcal, węglowodany 290g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. , sól 5g, cukier 23g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !