

Poniedziałek 29.01.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: kasza manna (1,7) 300 ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60g, cząstki pomidora 100g polane oliwą 10g Jabłko 150g	Zupa mleczna z: kasza manna (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g Wek krojony(1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60g cząstki pomidora 100g polane oliwą 10g Jabłko 150g	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60g, pomidor 50g Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem, papryką i kukurydzą posypana nasionami 200g
Obiad	Zupa jarzynowa (7,9) 350ml Makaron penne gotowany (1) 150g z sosem bolognese (potrawa duszona)150g Woda 250ml	Zupa jarzynowa (7,9) 350ml Makaron penne gotowany (1) 150gz sosem bolognese (potrawa duszona) 150g Woda 250ml	Zupa jarzynowa (7,9) 350ml Pieczeń (z pieca) wieprzowa 90g +sos (1) Ziemniaki got.200g Surówka z kapusty pekińskiej 110g Woda 250ml
Podwieczorek			Jabłko 150g Podpłomyki 2 szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1)50 g Masło (7) 15g Dodatek: szynka rolada 40 g Sałata zielona 30g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: szynka rolada 40 g Sałata zielona 30g	Herbata 250 ml Chleb graham(1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: szynka rolada 40 g Sałata zielona 30g pomidor 50g
Posiłek przed snem	Kefir 250ml	Kefir 250ml	Kefir 250ml Pieczywo chrupkie 1szt
Wartość odżywcza	Kcal 2004, B 91 , T 67, w tym NKT 24 ,W 269 , w tym cukry 56 , Błonnik 23 , sól 4,47	Kcal 2056 , B 91, T 70 , w tym NKT 25 ,W 273, w tym cukry 57, Błonnik 20, sól 4,45	Kcal 2006, B 101 , T 64 , w tym NKT 22 ,W 270, w tym cukry 47 , Błonnik 34, sól 4,98

Wtorek 30.01.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno –żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Szynka drobiowa 40 g rzodkiewka 50g Banan 150g	Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa(1,7) 250ml Chleb pszenno –żytni 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Pasta mięsna z warzywami 100g Banan 150g	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15 g Dodatek:Serek homog. naturalny 150g, Pasta mięsna z warzywami 100g rzodkiewka 50g grejpfrut 100g
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (9) 350ml Podudzie z kurczaka duszone 100 g +sos (1) Ziemniaki got.200 g Surówka z kapusty białej110 g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem (9) 350ml Podudzie z kurczaka duszone 100 g +sos (1) Ziemniaki got. 200 g warzywa gotowane (9) 100 g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ryżem (9) 350ml Podudzie z kurczaka duszone 100 g +sos (1) Ziemniaki got.200 g Surówka z kapusty białej110 g Woda 250ml
Podwieczorek			mandarynka 100g, pieczywo chrupkie 2szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70g chleb graham (1) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Sałatka jarzynowa z ciecierzycą(3,9,10))100 g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Szynka drobiowa (6,7,9) 40 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka drobiowa (6,7,9) 40 g Pomidor 50g
Posiłek przed snem	Jogurt naturalny 250ml	Jogurt naturalny 250ml	Jogurt naturalny 250ml Podpłomyk 1szt
Wartość odżywcza	Kcal 2103, B 85, T 64, w tym NKT 21,W308 , w tym cukry 69 , Błonnik 29, sól 5,03	Kcal 1972, B 98, T 43, w tym NKT 20,W 305 , w tym cukry 71, Błonnik 25, sól 4,96	Kcal 2015, B106 , T63 , w tym NKT 26 ,W 268, w tym cukry 54, Błonnik 33, sól 5,37

Środa 31.01.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: ryżem (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno-żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g szynka polędwica Ani 40g, pomidor 50g Jabłko 150g	Zupa mleczna z: ryżem (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g polędwica Ani 40g, pomidor 50g Jabłko 150g	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g szynka polędwica Ani 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem, sosem czosnkowym, posypana ziarnami 150g
Obiad	Pomidorowa z makaronem (1,9)350ml Pyzy z mięsem got.250g Sałata zielona z vinegrette110g Woda 250ml	Pomidorowa z makaronem(1,9)350ml Pieczeń (z pieca)ze schabu 100g ,sos (1) Ziemniaki got.200g, Sałata zielona z vinegrette 110g Woda 250ml	Pomidorowa z makaronem(1,9)350ml Pieczeń (z pieca)ze schabu 100g ,sos (1) Ziemniaki got. 200g, Sałata zielona z vinegrette 110g Woda 250ml
Podwieczorek			Jabłko 150g Podpłomyki 3szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7) 15g Dodatek : Twarożek (7)60 g ogórek zielony 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek : Twarożek (7)60 g sałata zielona	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7) 15g Dodatek : Twarożek (7) 60 g ogórek zielony 50g Pomidor 50 g
Posiłek przed snem	Maślanka naturalna 250ml	Maślanka naturalna 250ml	Maślanka naturalna 250ml pieczywo chrupkie 1szt
Wartość odżywcza	Kcal 2031 , B 72 , T 63, w tym NKT 25,W 299, w tym cukry 58, Błonnik 27, sól 5,00	Kcal 1993, B 93, T 55, w tym NKT 21 ,W290 , w tym cukry 59, Błonnik 20, sól4,69	Kcal2027 , B 100, T 65, w tym NKT 21,W271 , w tym cukry 50, Błonnik32 , sól 5,08

Czwartek 1.02.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: makaronem(1,3,7) 300 ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno –żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g szynka filet złocisty 40 g sałata 30g Banan 150g	Zupa mleczna z: makaronem (1,3,7) 300 ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno –żytni (1)70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g szynka filet złocisty 40 g sałata 30g Banan 150g	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Dodatek: szynka filet złocisty 40 g Sałatka z fasolki szparagowej z mozzarellą posypana nasionami 160g sałata 30g
Obiad	Zupa ogórkowa (9) 350 g Gołąbki (z pieca) po poznańsku 300g, sos pomidorowy (1) Sałatka z buraków got.110g Woda 250ml	Zupa grysikowa (1,9) 350 g Gołąbki (z pieca) po poznańsku 300g, sos pomidorowy (1) Sałatka z buraków got.110g Woda 250ml	Zupa ogórkowa (9) 350 g Gołąbki (z pieca) po poznańsku 300g, sos pomidorowy (1) Sałatka z buraków got.110g Woda 250ml
Podwieczorek			Pomarańcza 200g pieczywo chrupkie 2szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (7)50 g Masło (7) 15g Dodatek: Tymbalik rybny 100g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Tymbalik rybny 100g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7)15g Dodatek: Tymbalik rybny 100g Pomidor 50g
Posiłek przed snem	Kefir naturalny 250ml	Kefir naturalny 250ml	Kefir naturalny 250ml podpłomyki 1szt
Wartość odżywcza	Kcal 2042, B 90 , T 53, w tym NKT 21,W 312, w tym cukry 75, Błonnik 24, sól 5,31	Kcal 2135, B 99, T 52, w tym NKT 21, W 325, w tym cukry 75, Błonnik 21, sól 5,47	Kcal 2021, B 96, T 64, w tym NKT 23, W 276, w tym cukry 56 , Błonnik 34, sól 6,55

Piątek 2.02.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: płatki jaglane (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Ser żółty (7) 40 g Rzodkiewki 50 g Jabłko 150g	Zupa mleczna z: płatki jaglane (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60 g, sałatka z pomidora 100g z olejem 10g, Jabłko 150g	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Ser żółty (7) 40 g Sałatka z buraka, rukoli i fety posypana ziarnami 150g
Obiad	Zupa szpinakowa (9) 350 ml Ryba smażona (1,3,4)100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kwaszonej 110 g Woda 250ml	Zupa szpinakowa (9)350 ml Ryba gotowana (4) 100 g w sosie koperkowym (1) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana 100 g Woda 250ml	Zupa szpinakowa (9) 350 ml Ryba gotowana (4) 100 g w sosie koperkowym (1) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kwaszonej 110 g Woda 250ml
Podwieczorek			Jabłko 150g podpłomyki 3szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Pasta jajeczna (3,7) 60 g Szczypiorek, sałata zielona 30g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Serek wiejski 150g, sałata zielona 30g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7)15g Dodatek: Pasta jajeczna (3,7) 60 g Szczypiorek, sałata zielona 30g Rzodkiewki 50 g
Posiłek przed snem	Jogurt naturalny 250ml	Jogurt naturalny 250ml	Jogurt naturalny 250ml pieczywo chrupkie 1szt
Wartość odżywcza	Kcal 2046, B 94 , T 65, w tym NKT 25 ,W 281 , w tym cukry 50 , Błonnik 28, sól 5,86	Kcal 2040, B 103, T 60, w tym NKT 25,W 282, w tym cukry 64, Błonnik 23, sól 5,51	Kcal 1990 B 99, T 70, w tym NKT 21, W 252, w tym cukry 47 , Błonnik 34, sól 6,55

Sobota 3.02.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: płatki owsiane (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 60 g Ketchup ogórek zielony 50g Mandarynka 100g	Zupa mleczna z: płatki owsiane (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 60 g Ketchup sałata zielona 30g banan 150g	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 60 g Ketchup ogórek zielony 50g Mandarynka 100g Serek homogenizowany 150g,
Obiad	Zupa grochowa (9) 350 ml Pierogi ukraińskie (got.) (1,7) 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Woda 250ml	Zupa barszcz czerwony (9) 350 ml Podudzie z kurczaka gotowane 90 g + sos (1) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane z bułką tartą 120 g Woda 250ml	Zupa grochowa (9) 350 ml Podudzie z kurczaka gotowane 90 g +sos (1) ziemniaki 200 g Brokuły gotowane z bułką tartą 120 g Woda 250ml
Podwieczorek			Grejpfrut 100g, pieczywo chrupkie 2szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Szynka rolada 40g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka rolada 40g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka rolada 40g Pomidor 50g
Posiłek przed snem	Maślanka naturalna 250g	Maślanka naturalna 250g	Maślanka naturalna 250g Podpłomyki 1szt
Wartość odżywcza	Kcal 2106, B 87 T 60 ,w tym NKT 22 ,W 311, w tym cukry 59, Błonnik 30, sól 7,31	Kcal 1998, B 96, T 53 ,w tym NKT 22, W 296, w tym cukry 73, Błonnik 24, sól 6,33	Kcal 2009, B 109 T 60,w tym NKT 27, W 272, w tym cukry 52 Błonnik 36 , sól 6,81

Niedziela 4.02.2024

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: Płatki ryżowe (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni 120g Margaryna śniadaniowa 15g Szynka z warzywami 40 g Sałata zielona 30g Jabłko 150g	Zupa mleczna z: Płatki ryżowe (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g Wek krojony(1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Połudwica Ani 40 g Sałata zielona 30g Jabłko 150g	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g Szynka z warzywami 40 g Sałata zielona 30g Jabłko 150g
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Pieczeń ze schabu 100g (z pieca) + sos (1) Kluski śląskie 150g Buraczki got.110g Woda 250ml	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Pieczeń ze schabu 100g (z pieca) + sos (1) Kluski śląskie 150g Buraczki got.110g Woda 250ml	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Pieczeń ze schabu 100g (z pieca) + sos (1) Ziemniaki 200g Buraczki got.110g Woda 250ml
Podwieczorek			Sok warzywny 300ml, podpłomyki 2szt.
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1)50 g Masło (7)15g Dodatek: Ser żółty (7) 40 g Papryka 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1) 70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Ser biały(7) 60 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: Ser żółty (7) 40 g Papryka 50g
Posiłek przed snem	Kefir naturalny 250ml	Kefir naturalny 250ml	Kefir naturalny 250ml pieczywo chrupkie 1szt
Wartość odżywcza	Kcal 2128, B 93, T 65, w tym NKT 27, W 299 , w tym cukry 57 , Błonnik 24, sól 6,06	Kcal 2086, B 92, T 58, w tym NKT 23, W 304, w tym cukry 59, Błonnik 20, sól 5,37	Kcal 2000, B 96 , T 63, w tym NKT 25, W 275, w tym cukry 58, Błonnik 33, sól 8,03