

Poniedziałek 11.03.2024

	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) 90g Chleb z ziarnami (1,7,11) 30g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60g, cząstki pomidora 100g polane olejem 10g Jabłko 150g (1szt)	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 olejem 10g Jabłko 150g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60g, pomidor 50g Sałatka z ryżu brązowego 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 (1szt) Podpłomyki (1) 2 szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7) 15g szynka rolada (1,6,9) 40 g Sałata zielona 30g	Herbata 250ml Chleb pszenno - żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g szynka rolada (1,6,9) 40 g Sałata zielona 30g	Herbata 250 ml Chleb graham(1) 120g Masło (7) 15g szynka rolada (1,6,9) 40 g Sałata zielona 30g pomidor 50g
Posiłek przed snem.	Kefir (7) 250ml (1szt)	Kefir (7) 250ml (1szt)	Kefir (7) 250ml (1szt) Pieczywo chrupkie (1) 1szt
Wartość odżywcza.	E 2052kcal, B 94 , T 69, w tym NKT 24 ,W 272 , w tym cukry 58 , Błonnik 24 , sól 4,73	E 2074kcal , B 93, T 70 , w tym NKT 25 ,W 276, w tym cukry 59, Błonnik 20, sól 4,46	E 2007kcal, B 98 , T 60 , w tym NKT 22 , W 282, w tym cukry 49 , Błonnik 36, sól 4,98

Wtorek 12.03.2024

	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 filet złocisty (6) 40 g rzodkiewka 50g Banan 150g (1szt)	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 (9)100g Banan 150g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15 g Szynka filet złocisty (6) 40 g Sałatka z ciecierzycy i fasoli z suszonymi pomidorami i mozzarellą (7) 140g grejfrut 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) z bułką tartą 120 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, (1szt) pieczywo chrupkie (1) 3szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70g chleb graham (1) 50 g Masło (7) 15g 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 Szynka drobiowa (6) 40 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7) 15g Szynka drobiowa (6) 40 g Pomidor 50g
Posiłek przed snem.	Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt)	Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt)	Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt) Podpłomyk (1)1szt
Wartość odżywcza.	E 2075kcal, B 82, T 64, w tym NKT 21, W304 , w tym cukry 66 , Błonnik 29, sól 4,93	E 2011kcal, B 96, T 49, w tym NKT 19,W 308 , w tym cukry 68, Błonnik 25, sól 4,97	E 2011kcal, B90, T64 , w tym NKT 21 ,W 275, w tym cukry 46, Błonnik 39, sól 7,11

Środa 13.03.2024

	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) 90g Chleb z ziarnami (1,7,11) 30g Margaryna śniadaniowa 15g szynka polędwica Ani (6) 40g, pomidor 50g Jabłko 150g (1szt)	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 (6) 40g, pomidor 50g Jabłko 150g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g szynka polędwica Ani (6) 40 g Sałatka brokułowa z pomidorem, jajkiem(3), sosem czosnkowym (7), 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 (1szt) Podpłomyki (1) 3szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7) 15g Twarożek (7)60 g ogórek zielony 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Twarożek (7)60 g sałata zielona 30g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7) 15g Twarożek (7) 60 g ogórek zielony 50g Pomidor 50 g
Posiłek przed snem.	Maślanka naturalna (7) 330ml (1szt)	Maślanka naturalna (7) 330ml (1szt)	Maślanka naturalna (7) 330ml (1szt) pieczywo chrupkie (1) 1szt
Wartość odżywcza.	E 2110kcal , B 77 , T 67, w tym NKT 27, W 304, w tym cukry 63, Błonnik 28, sól 5,20	E 2042kcal, B 96, T 56, w tym NKT 23 ,W 294 , w tym cukry 64, Błonnik 20, sól 4,64	E 2045kcal, B 103 T 63, w tym NKT 22, W276 , w tym cukry 55, Błonnik32 , sól 5,01

Czwartek 14.03.2024

	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 (6) 40 g sałata 30g Banan 150g (1szt)	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 (6) 40 g sałata 30g Banan 150g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g szynka filet złocisty (6) 40 g Sałatka z fasolki szparagowej z mozzarellą (7) posypana nasionami 150g 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 (1szt) pieczywo chrupkie (1) 2szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (7)50 g Masło (7) 15g Tymbalik rybny (9)100g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno – żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Tymbalik rybny (9)100g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7)15g Tymbalik rybny (9)100g Pomidor 50g
Posiłek przed snem.	Kefir naturalny (7) 250ml (1szt)	Kefir naturalny (7) 250ml (1szt)	Kefir naturalny (7) 250ml (1szt) podpłomyki (1) 1szt
Wartość odżywcza.	E 2060kcal, B 92, T 53, w tym NKT 21,W 314, w tym cukry 77, Błonnik 24, sól 5,32	E 2103kcal, B 94, T 50, w tym NKT 20, W 328, w tym cukry 77, Błonnik 21, sól 4,69	E 1988kcal, B 95, T 60, w tym NKT 22, W 278, w tym cukry 58 , Błonnik 34, sól 6,50

Piątek 15.03.2024

	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) 90g Chleb z ziarnami (1,7,11) 30g Margaryna śniadaniowa 15g Ser żółty (7) 40 g Rzodkiewki 50 g Jabłko 150g (1szt)	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 (1szt)	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Ser żółty (7) 40 g Sałatka z buraka, rukoli i fety (7) 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 (1szt) podpłomyki (1) 3szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Pasta jajeczna (3) 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 (7) 150g, sałata zielona 30g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7)15g Dodatek: Pasta jajeczna (3) 60 g Szczypiorek, sałata zielona 30g Rzodkiewki 50 g
Posiłek przed snem.	Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt)	Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt)	Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt) pieczywo chrupkie (1) 1szt
Wartość odżywcza.	E 2073kcal, B 93, T 66, w tym NKT 24 ,W 286 , w tym cukry 48, Błonnik 29, sól 6,00	E 2038kcal, B 101, T 59, w tym NKT 24,W 287, w tym cukry 61, Błonnik 24, sól 5,41	E 1987kcal, B 97, T 69 w tym NKT 20, W 257, w tym cukry 45 , Błonnik 34, sól 6,45

Sobota 16.03.2024

	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 (1szt)	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 (1szt)	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 60 g Ketchup ogórek zielony 50g Mandarynka 100g (1szt) Serek śmietankowy/ puszysty (7) 40g
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 100 g + sos (1) Ziemniaki 200 g Brokuły gotowane z bułką tartą (1) 120 g Woda 250ml	Zupa grochowa (9) 350 ml Podudzie z kurczaka gotowane 100 g +sos (1) ziemniaki 200 g Brokuły gotowane z bułką tartą (1) 120 g Woda 250ml
Podwieczorek			Grejpfrut 100g, pieczywo chrupkie (1) 2szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Szynka rolada (1,6,9) 40g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka rolada (1,6,9) 40g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: Szynka rolada (1,6,9) 40g Pomidor 50g
Posiłek przed snem.	Maślanka naturalna (7) 330g (1szt)	Maślanka naturalna (7) 330g (1szt)	Maślanka naturalna (7) 330g (1szt) Podpłomyki (1) 1szt
Wartość odżywcza.	E 2164kcal, B 87 T 63 ,w tym NKT 24 ,W 318, w tym cukry 64, Błonnik 30, sól 7,35	E 2074kcal, B 98, T 57 ,w tym NKT 24, W 301, w tym cukry 78, Błonnik 24, sól 6,24	E 2016kcal, B 102 T 64,w tym NKT 27, W 272, w tym cukry 52 Błonnik 36 , sól 6,84

Niedziela 17.03.2024

	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 (1,6,9,10) 40 g Sałata zielona 30g Jabłko 150g (1szt)	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 Polędwica Ani (6) 40 g Sałata zielona 30g Jabłko 150g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g Szynka z warzywami (1,6,9,10) 40 g Sałata zielona 30g Jabłko 150g (1szt)
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Pieczeń ze schabu 100g (z pieca) + sos (1) Kluski śląskie 150g Sałatka z buraczków got.110g Woda 250ml	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Pieczeń ze schabu 100g (z pieca) + sos (1) Kluski śląskie 150g Sałatka z buraczków got.110g Woda 250ml	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Pieczeń ze schabu 100g (z pieca) + sos (1) Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków got.110g Woda 250ml
Podwieczorek			Sok warzywny 300ml, (1szt) podpłomyki (1) 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 (7) 250ml (1szt)	Kefir naturalny (7) 250ml (1szt)	Kefir naturalny (7) 250ml (1szt) pieczywo chrupkie 1szt
Wartość odżywcza.	E 2146kcal, B 94, T 65, w tym NKT 28, W 301, w tym cukry 60, Błonnik 24, sól 6,07	E 2104kcal, B 94, T 58, w tym NKT 23, W 306, w tym cukry 62, Błonnik 20, sól 5,39	E 2018kcal, B 97, T 63, w tym NKT 25, W 278, w tym cukry 61, Błonnik 33, sól 8,04