

Poniedziałek 04.03.2023

	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 Jajko got. (3) 1szt Cząstki pomidora z zieleniną 100 g polane olejem 10g Mandarynka 100g (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 Filet złocisty (9) 40g Cząstki pomidora z zieleniną 100 g polane olejem 10g Mandarynka 100g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Jajko got. (3) 1szt Cząstki pomidora z zieleniną 100 g polane olejem 10g Jogurt naturalny (7) 100g (1szt)
Obiad	Zupa jarzynowa z soczewicą (9) 350ml Ryż 200g z jabłkiem 100g Jogurt naturalny (7) 100g Woda 250ml	Zupa drobiowa z jarzynami (9) 350ml Ryż 200g z jabłkiem 100g Jogurt naturalny (7) 100g Woda 250ml	Zupa jarzynowa z soczewicą (9) 350ml Pieczeń wieprzowa 100g w sosie (1) Makaron brązowy (1) 200g Surówka z kapusty białej 110g Woda 250ml
Podwieczorek			Mandarynka 100g Pieczywo chrupkie (1) 2szt.
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1)50 g Masło (7) 15g Dodatek: szynka drobiowa* (6) 40 g ogórek zielony 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: szynka drobiowa*(6) 40 g sałata zielona 30g	Herbata 250 ml Chleb graham(1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: szynka drobiowa* (6)40 g ogórek zielony 50g
Posiłek przed snem.	Kefir naturalny (7) 250g (1szt)	Kefir naturalny (7) 250g (1szt)	Kefir naturalny (7) 250g (1szt) Podpłomyki (1) 1szt
Wartość odżywcza.	E 2010kcal , B 71, T 54, w tym NKT 21 ,W 318, w tym cukry 70, Błonnik 25, sól 4,82	E 1979kcal, B 72, T 54 , w tym NKT 22, W 306, w tym cukry 71, Błonnik 18, sól 5,41	E 1981kcal, B 101, T 62, w tym NKT 22, W 264, w tym cukry 45, Błonnik 32, sól 5,11

Wtorek 05.03.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa 250ml Chleb pszenno-żytni 120g Margaryna śniadaniowa 15g Pasta z twarogu i ryby (4,7) 60 g sałata 30g Jabłko 150g (1szt)	Zupa mleczna z: płatki owsiane (1,7) 300ml Kawa zbożowa 250ml Chleb pszenno-żytni 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Pasta z twarogu i ryby (4,7) 60 g sałata 30g Jabłko 150g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham 120g Margaryna śniadaniowa 15 g Dodatek: Pasta z twarogu i ryby (4,7) 60 g Sałatka z brokuła z jajkiem (3), pomidorem i sosem czosnkowym (7) posypana nasionami 150g,
Obiad	Zupa grysikowa z jarzynami (1,9) 350ml Kotlet mielony (z pieca) (1,3) 100 g Kopytka 150 g Sałatka z ogórka kiszzonego 110 g Woda 250ml	Zupa grysikowa z jarzynami (1,9) 350ml Pulpety got. (1,3) 100 g w sosie Kopytka 150 g Marchewka gotowana 100 g Woda 250ml	Zupa grysikowa z jarzynami (1,9) 350ml Pulpety got. (1,3) 100 g w sosie Ziemniaki 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego 110 g Woda 250ml
Podwieczorek			Jabłko 150g, (1szt) podpłomyki (1) 2szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1)50 g Masło (7)15g Dodatek: Szynka rolada (1,6,9) 40 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Szynka rolada (1,6,9) 40 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7)15g Dodatek: Szynka rolada (1,6,9) 40 g Pomidor 50g sałata 30g
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 2153kcal, B 93, T 63 w tym NKT 23, W 311, w tym cukry 59, Błonnik 25, sól 6,77	E 2100kcal, B 94, T 56, w tym NKT 24, W 313, w tym cukry 62, Błonnik 24, sól 5,18	E 1998kcal, B 98, T 64, w tym NKT 22, W 266, w tym cukry 52, Błonnik 31, sól 6,77

Środa 06.03.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: z ryżem (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno-żytni (1) 90g Chleb z ziarnami (1,7,11) 30g Margaryna śniadaniowa 15g Filet złocisty (6)40 g Sałata 30g Mandarynka 100g (1szt)	Zupa mleczna z: z ryżem (7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Filet złocisty (6) 40 g Sałata 30g Mandarynka 100g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g Filet złocisty (6) 40 g sałatka z ryżu, tuńczyka (4) i ogórka kiszzonego 150g Sałata 30g Jabłko 80g (1/2szt.)
Obiad	Krupnik (1,9)350ml Makaron 220g (1) z twarogiem (7) 80g Jogurt (7) 100g Jabłko 150g Woda 250ml	Krupnik (1,9)350ml Makaron 220g (1) z twarogiem (7) 80g Jogurt (7) Jabłko 150g Woda 250ml	Krupnik (1,9) Rolada drobiowa (z pieca) 100g w sosie (1) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 110g Woda 250ml
Podwieczorek			Mandarynka 100g (1szt) Pieczywo chrupkie (1) 2szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7) 15g Dodatek : Ser żółty (7)40 g ogórek zielony 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek : Poledwica Ani (6) 40 g pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7) 15g Dodatek : Ser żółty (7) 40 g ogórek zielony 50g
Posiłek przed snem.	Kefir naturalny (7) 250ml (1szt)	Kefir naturalny (7)250ml (1szt)	Kefir naturalny (7) 250ml (1szt) Podpłomyk (1) 1szt
Wartość odżywcza.	E 2126kcal, B 89, T 61, w tym NKT 26, W 315, w tym cukry 70, Błonnik 24, sól 5,71	E 2054kcal, B 81, T 53, w tym NKT 21, W 321, w tym cukry 72, Błonnik 20, sól 5,42	E2029kcal, B 98, T 66, w tym NKT 25, W 272, w tym cukry 46, Błonnik 33, sól 6,76

Czwartek 07.03.2023

	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 szynka drobiowa (6) 40 g rzodkiewka 50g Jabłko 150g (1szt)	Zupa mleczna z: kasza manna (1,7) 300 ml Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb pszenno-żytni (1)70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g szynka drobiowa (6) 40 g pomidor 50g Jabłko 150g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g szynka drobiowa (6) 40 g rzodkiewka 50g Sałatka z fasolki szparagowej z mozzarellą (7) posypana nasionami 150g
Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1,3,9)350 g Kasza jęczmienna 200g(1) Gulasz drobiowy (1) 150g Sałata lodowa 110g Woda 250ml	Barszcz biały z jajkiem (1,3,9)350 g Kasza jęczmienna 200g(1) Gulasz drobiowy (1) 150g Sałata lodowa 110g Woda 250ml	Barszcz biały z jajkiem (1,3,9)350 g Kasza jęczmienna 200g(1) Gulasz drobiowy (1) 150g Sałata lodowa 110g Woda 250ml
Podwieczorek			Jabłko 150g (1szt) Podpłomyki (1) 3szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (7)50 g Masło (7) 15g Dodatek: Tymbalik drobiowy (9) 100 g Sałata zielona 30g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: Tymbalik drobiowy (9) 100 g Sałata zielona 30g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7)15g Dodatek: Tymbalik drobiowy (9)100 g Sałata zielona 30g
Posiłek przed snem.	Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt)	Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt)	Jogurt naturalny (7) 180ml (1szt) pieczywo chrupkie (1) 1 szt
Wartość odżywcza.	E 1989kcal, B 92, T 57, w tym NKT 21, W 289, w tym cukry 47, Błonnik 27, sól 4,84	E 2046kcal, B 93, T 60, w tym NKT 21, W 294, w tym cukry 50, Błonnik 23, sól 4,86	E 2041kcal, B 98, T 66, w tym NKT 22, W 278, w tym cukry 41, Błonnik 35, sól 5,15

Piątek 08.03.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: makaron (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 90g Chleb z ziarnami (1,7,11) 30g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60 g ogórek 50g Pomarańcza 200g (1szt)	Zupa mleczna z: makaron (1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g Wek krojony (1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Twarożek (7) 60 g Dżem 20g Banan 150g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Dodatek: Twarożek (7) 60 g Sałatka z buraka, rukoli i fety (7) posypana nasionami 150g,
Obiad	Zupa ryżowa z jarzynami (9) 350 ml Ryba smażona (1,3,4) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kwaszonej 110 g Woda 250ml	Zupa ryżowa z jarzynami (9)350 ml Ryba gotowana (4) 100 g w sosie koperkowym(1) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane (9) 100 g Woda 250ml	Zupa ryżowa z jarzynami (9) 350 ml Ryba gotowana (4) 100 g w sosie koperkowym (1) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kwaszonej 110 g Woda 250ml
Podwieczorek			Pomarańcza 200g (1szt) Pieczywo chrupkie (1) 2 szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Pasta jajeczna (3) 60 g Szczypiorek, papryka 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1)70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7)15g Dodatek: Pasta z białek jaj z zieleniną (3) 60g pomidor 50g na sałacie zielonej 30g polany olejem 5g	Herbata 250ml Chleb graham (1)120g Masło (7)15g Dodatek: Pasta jajeczna (3) 60 g Szczypiorek, papryka 50g ogórek 50 g
Posiłek przed snem.	Kefir naturalny (7) 250ml (1szt)	Kefir naturalny (7) 250ml (1szt)	Kefir naturalny (7) 250ml (1szt) Podpłomyki (1)1szt
Wartość odżywcza.	E 2095kcal , B 95, T 65, w tym NKT 22, W 291, w tym cukry 58, Błonnik 27, sól 5,00	E 2046kcal, B 94, T 52, w tym NKT 21, W 309 , w tym cukry 79, Błonnik 21, sól 4,22	E 2035kcal, B 97, T 69, w tym NKT 23, W 266, w tym cukry 56, Błonnik 34, sól 5,59

Sobota 09.03.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: z płatków owsianych(1,7) 300ml Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 60 g Ketchup Sałata zielona 30g Jabłko 150g (1szt)	Zupa mleczna z: z płatków owsianych(1,7) 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 Jabłko 150g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7) 250ml Chleb graham (1) 120g Margaryna śniadaniowa 15g Kiełbaski na gorąco (6) 60 g Ketchup Sałata zielona 30g Plaster sera białego (7) 40g, Jabłko 150g (1szt)
Obiad	Barszcz ukraiński (7,9) 350 ml Krokiety z mięsem (smażone) (1,3,7,9,10) 180g (2szt) Surówka z kapusty białej 110g Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (7,9) 350 ml Szyunka gotowana 100g, sos (1) Ryż 200g Sałata lodowa 110g Woda 250ml	Barszcz ukraiński (7,9) 350 ml Szyunka gotowana 100g, sos (1) Ryż brązowy 200g Sałata lodowa 110g Woda 250ml
Podwieczorek			Grejpfrut 100g, podpłomyk (1) 2szt
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1) 50 g Masło (7)15g Dodatek: połudwica Ani (6) 40 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70 g Wek (1,6) 50 g Masło (7) 15g Dodatek: połudwica Ani (6) 40 g Pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: połudwica Ani (6) 40 g Pomidor 50g
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 2047kcal, B 83, T 71, w tym NKT 26, W 280 w tym cukry 61, Błonnik 30, sól 8,05	E 2053kcal, B 93, T 62, w tym NKT 24, W 289, w tym cukry 53, Błonnik 21, sól 6,02	E 1995kcal, B 103, T 58, w tym NKT 22, W 274, w tym cukry 51, Błonnik 39, sól 6,27

Niedziela 10.03.2023

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWO STRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie	Zupa mleczna z: z ryżem (7) 300ml Kawa zbożowa 250ml Chleb pszenno-żytni 120g Margaryna śniadaniowa 15g Polędwica z warzywami (1,6,9,10) 40 g ogórek zielony 50g Banan 150g (1szt)	Zupa mleczna z: z ryżem (7) 300ml Kawa zbożowa 250ml Chleb pszenno-żytni 70g Wek krojony(1,6) 50 g Margaryna śniadaniowa 15g Filet złocisty (6) 40 g sałata 30g Banan 150g (1szt)	Kawa zbożowa (1,7)250ml Chleb graham (1)120g Margaryna śniadaniowa 15g Polędwica z warzywami (1,6,9,10) 40 g ogórek zielony 50g Mandarynka 200g (2szt)
Obiad	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Filet drobiowy duszony 120 g+ sos biały (1) Ziemniaki 200g Kapusta czerwona gotowana 110g Woda 250ml	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Filet drobiowy duszony 120 g+ sos biały (1) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana oprószana (1) 110g Woda 250ml	Rosół z makaronem (1,3,9) 350ml Filet drobiowy duszony 120g + sos biały(1) Ziemniaki 200g Kapusta czerwona gotowana 110g Woda 250ml
Podwieczorek			Sok warzywny 300ml, pieczywo chrupkie (1) 2szt.
Kolacja	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70g chleb graham (1)50 g Masło (7)15g Dodatek: Ser żółty (7) 40 g pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb pszenno-żytni (1) 70 g Wek 50 g Masło (7)15g Dodatek: szynka drobiowa (6) 40 g pomidor 50g	Herbata 250ml Chleb graham (1) 120g Masło (7) 15g Dodatek: Ser żółty (7) 40 g 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 2148kcal, B 100 , T 65, w tym NKT 26,W 299, w tym cukry 74, Błonnik 24, sól 5,49	E 2044kcal, B 94, T 51, w tym NKT 20, W 310, w tym cukry 76, Błonnik 21, sól 5,72	E 2024kcal, B 101, T 63, w tym NKT 24,W 275, w tym cukry 65, Błonnik 34, sól 8,09