

poniedziałek 2024-04-15

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL (C1)

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (**BIA, GLU**), polędwica drobiowa 50g (**MIE, DWU**), dżem 25g, sałatka z ogórka konserwowego i papryki b/c 80g (**DWU, GOR**), mix sałat 20g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)



OBIAD

barszcz ukraiński 350ml (**BIA, SEL, ROŚ**), pierogi leniwe z masłem 350g (**BIA, JAJ**), kompot owocowy bez cukru 250ml, jabłko 150g 1szt

Podwieczorek:

krakersy 30g (**GLU, JAJ, ZIA**)



KOLACJA

kurczak w galarecie 100g (**MIE, SEL**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), pestki dyni 10g, sałata 40g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

Posiłek nocny:

mus wielowarzywny 100g

Wartości odżywcze: Energia : 2376.95 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 96.02 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; Witamina C: 319.07 mg; Wapń: 1082.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3398.33 ug; Błonnik pokarmowy: 41.23 g; suma cukrów prostych: 54.65 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.65 g; sól: 1926.72 mg;

wtorek 2024-04-16

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL (C1)

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z ryżem 300ml (**BIA**), ser żółty 25g (**BIA**), kiełbasa krakowska 50g (**MIE**), papryka świeża 80g, roszonek 20g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)

rosół z kaszką manną 350ml (**GLU, SEL**), udko pieczone 200g, groszek z marchewką 150g (**GLU**), ziemniaki z koperkiem 300g, kompot owocowy bez cukru 250ml

twaróg kostka 40g (**BIA**), polędwica wieprzowa 50g (**MIE, DWU**), sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

Podwieczorek:

jogurt owocowy 1szt (**BIA**)

Posilek nocny:

owsianka z truskawkami 100ml (**BIA, GLU**)



Wartości odżywcze: Energia : 2393.72 kcal; Białko ogółem: 130.76 g; Tłuszcz: 99.99 g; Węglowodany ogółem: 272.14 g; Witamina C: 223.45 mg; Wapń: 1114.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4639.14 ug; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; suma cukrów prostych: 53.26 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.62 g; sól: 1707.14 mg;

środa 2024-04-17

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL (C1)

ŚNIADANIE

zupa mleczna z płatkami 300ml (**BIA, GLU**), jajko gotowane 1szt (**JAJ**), polędwica drobiowa 50g (**MIE, DWU**), ogórek zielony 80g, rukola z siemieniem lnianym 20g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)

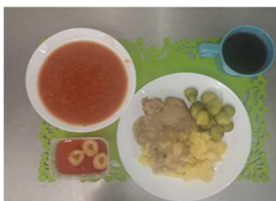


OBIAD

zupa pomidorowa z ryżem 350g (**BIA, SEL, DWU**), pieczeń rzymska 100g (**GLU, JAJ, MIE**), ziemniaki z koperkiem 250g, sos pieczarkowy 100ml (**BIA, GLU, SEL**), brukselka z wody 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml

Podwieczorek:

galaretką z owocem 200g (**MIE**)



KOLACJA

sałatka jarzynowa z groszkiem i ogórkiem kiszonym 100g (**BIA, JAJ, SEL**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), rzodkiewka 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

Posilek nocny:

jogurt owocowy 1szt (**BIA**)

Wartości odżywcze: Energia : 2334.40 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 97.32 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; Witamina C: 301.86 mg; Wapń: 1227.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2458.27 ug; Błonnik pokarmowy: 38.10 g; suma cukrów prostych: 51.01 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.51 g; sól: 1659.59 mg;

czwartek 2024-04-18

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL (C1)

ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszką manną 300ml (**BIA, GLU**), Pasta mięsna 40g (**JAJ, MIE, SEL**), szynka drobiowa 50g (**MIE, DWU**), ogórek kiszony 80g, szpinak 20g (**BIA, GLU**), masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)



OBIAD

dyniowa krem z prażonymi pestkami 350ml (**GLU, SEL**), pieczeń wieprzowa 100g (**MIE**), sos 100ml (**GLU**), kasza gryczana na sypko 300g, surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml

Podwieczorek:
grejfrut 1/2szt 1 por



KOLACJA

ser topiony plaster 15g (**BIA**), polędwica wieprzowa 50g (**MIE, DWU**), surówka wiosenna bez cukru 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

Posilek nocny:
sok pomidorowy 330ml

Wartości odżywcze: Energia : 2339.72 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 107.63 g; Węglowodany ogółem: 273.15 g; Witamina C: 262.57 mg; Wapń: 889.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3760.35 ug; Błonnik pokarmowy: 35.81 g; suma cukrów prostych: 40.76 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.42 g; sól: 2003.45 mg;

piątek 2024-04-19

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL (C1)

ŚNIADANIE

zupa mleczna z ryżem 300ml (**BIA**), twarożek z ziołami 80g (**BIA**), szynka drobiowa 25g (**MIE**, **DWU**), kiwi 150g 1szt, roszponka 20g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU**, **JAJ**, **ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU**, **JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA**, **GLU**)



OBIAD

zupa brokułowa z lanym ciastem 350ml (**GLU**, **JAJ**, **SEL**), kotlet z jaj 120g (**GLU**, **JAJ**), ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z marchwi i pomarańczy z olejem rzepakowym bez cukru 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml

Podwieczorek:
wafle ryżowe 30g



KOLACJA

sałatka z tuńczyka 100g (**JAJ**, **GOR**), polędwica wieprzowa 25g (**MIE**, **DWU**), rukola 40g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU**, **JAJ**, **ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU**, **JAJ**), herbata b/c 250ml

Posilek nocny:
owsianka z truskawkami 100ml (**BIA**, **GLU**)

Wartości odżywcze: Energia : 2495.15 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 104.29 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g; Witamina C: 170.09 mg; Wapń: 973.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3446.51 ug; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; suma cukrów prostych: 41.64 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.48 g; sól: 1842.27 mg;

sobota 2024-04-20

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL (C1)

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (**BIA, GLU**), miód 25g, polędwica drobiowa 50g (**MIĘ, DWU**), papryka świeża 80g, sałata 20g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)

zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (**BIA, GLU, SEL**), makaron razowy z sosem bolońskim i warzywami 400g (**GLU, JAJ, MIĘ, SEL, DWU**), kompot owocowy bez cukru 250ml, surówka z selera z rodzynkami, orzechami i jogurtem 100g (**SEL**),

Podwieczorek:
jogurt owocowy 1szt (**BIA**)

ser żółty 25g (**BIA**), polędwica wieprzowa 50g (**MIĘ, DWU**), surówka z buraczków z ciecierzycą i olejem rzepakowym b/c 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c250ml

Posilek nocny:
mus wielowarzywny 100g

Wartości odżywcze: Energia : 2378.04 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; Witamina C: 259.87 mg; Wapń: 1224.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3288.40 ug; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; suma cukrów prostych: 54.99 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.68 g; sól: 1574.18 mg;

niedziela 2024-04-21

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL (C1)

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z płatkami 300ml (**BIA, GLU**), jajecznica ze szczypiorkiem 100g (**JAJ**), polędwica drobiowa 25g (**MIE, DWU**), ogórek zielony 80g, mix sałat z siemieniem lnianym 20g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (**GLU, BIA**)

marchiwanka z kaszką manną 350ml (**GLU, SEL**), zrazik schabowy z ogórkiem i cebulą 120g (**GLU, JAJ, MIE**), sos 100ml (**GLU**), ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml

twaróg kostka 40g (**BIA**), polędwica wieprzowa 50g (**MIE, DWU**), pomidor 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), herbata z cukrem 250ml, pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**)

Podwieczorek:
budyń bez soku 200ml (**BIA**)

Posiłek nocny:
wafle ryżowe 15g

Wartości odżywcze: Energia : 2366.68 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 94.46 g; Węglowodany ogółem: 291.08 g; Witamina C: 167.31 mg; Wapń: 1133.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3423.04 ug; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; suma cukrów prostych: 62.77 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.49 g; sól: 1587.69 mg;