

poniedziałek 2024-04-29

dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z zacierką 200ml (*BIA, GLU, JAJ*), polędwica drobiowa 25g (*MIE, DWU*), rzodkiewka 80g, sałata 20g, masło 10g (*BIA*), pieczywo razowe 50g (*GLU, JAJ*), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (*BIA, GLU*)

II Śniadanie:

jajko gotowane 1szt (*JAJ*), masło 10g (*BIA*), pieczywo razowe 40g (*GLU, JAJ*), herbata b/c 250ml

barszcz ukraiński 350ml (*BIA, SEL, ROŚ*), leczy z mięsem, ryżem brązowym i warzywami 250g (*GLU, MIE, DWU*), surówka z selera z orzechami i jogurtem 100g (*SEL*), kompot owocowy bez cukru 250ml,

Podwieczorek:

wafle ryżowe 20g

sałatka z brokuła i sera feta 100g (*BIA*), polędwica wieprzowa 25g (*MIE, DWU*), mix sałat 40g, masło 15g (*BIA*), pieczywo razowe 90g (*GLU, JAJ*), herbata b/c 250ml

Posilek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia : 2199.42 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 99.50 g; Węglowodany ogółem: 267.93 g; Witamina C: 168.37 mg; Wapń: 1145.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1813.67 ug; Błonnik pokarmowy: 41.78 g; suma cukrów prostych: 50.33 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.51 g; sól: 1469.84 mg;

wtorek 2024-04-30

**dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW**

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (**BIA, GLU**), twaróg kostka 40g (**BIA**), ogórek zielony 80g, mix sałat z siemieniem lnianym 20g, masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 50g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)

II Śniadanie:

szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

zupa szpinakowa z lanym ciastem 350ml (**GLU, JAJ, SEL**), pieczeń wieprzowa 100g (**MIE**), ziemniaki z koperkiem 250g, marchew kostka gotowana 70g (**DWU**), surówka z kapusty białej bez cukru 80g, kompot owocowy bez cukru 250ml, sos 100ml (**GLU**),

Podwieczorek:

jogurt naturalny 1szt (**BIA**)

ser topiony trójkącik 20g (**BIA**), polędwica drobiowa 25g (**MIE, DWU**), surówka z buraczków z ciecierzycą i olejem rzepakowym b/c 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 90g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

Posilek nocny:

mus wielowarzywny 100g

Wartości odżywcze: Energia : 2230.55 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 104.66 g; Węglowodany ogółem: 252.11 g; Witamina C: 208.91 mg; Wapń: 1210.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4239.25 ug; Błonnik pokarmowy: 37.35 g; suma cukrów prostych: 46.23 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.63 g; sól: 1636.38 mg;

środa 2024-05-01

**dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW**

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z płatkami 300ml (**BIA, GLU**), polędwica drobiowa 25g (**MIE, DWU**), papryka świeża 80g, szpinak 20g (**BIA, GLU**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 50g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)

II Śniadanie:

sok pomidorowy 150ml , masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

zupa pomidorowa z ryżem 350g (**BIA, SEL, DWU**), kotlet z fileta z kurczaka 100g (**GLU, JAJ**), surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 70g, brokuł z wody 80g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml

Podwieczorek:

budyń bez soku 200ml (**BIA**)

ryba w galarecie 100g (**MIE, RYB, SEL**), polędwica wieprzowa 25g (**MIE, DWU**), roszonka 50g , masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 90g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

Posilek nocny:

wafle ryżowe 15g

Wartości odżywcze: Energia : 2046.86 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 68.92 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; Witamina C: 309.27 mg; Wapń: 1011.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2439.86 ug; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; suma cukrów prostych: 48.48 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.52 g; sól: 1699.27 mg;

czwartek 2024-05-02

dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z kaszką manną 300ml (**BIA, GLU**), ser żółty 25g (**BIA**), ogórek zielony 80g, sałata 20g, masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 50g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)

II Śniadanie:

szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml (**BIA, GLU, SEL**), naleśniki z twarogiem b/c 250g (**BIA, GLU, JAJ**), surówka z marchwi i jabłka bez cukru 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml

Podwieczorek:

paluszki 20g (**GLU, JAJ, OZI**)

jajko gotowane 1szt (**JAJ**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), surówka wiosenna z pestkami słonecznika 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 90g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

Posilek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia : 2236.72 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 97.98 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; Witamina C: 84.33 mg; Wapń: 1126.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4607.52 ug; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; suma cukrów prostych: 47.88 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.77 g; sól: 1808.40 mg;

piątek 2024-05-03

dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z ryżem 300ml (*BIA*),
twarożek fromage 40g (*BIA*), mandarynka
1szt, mix sałat z siemieniem lnianym 20g,
masło 10g (*BIA*), pieczywo razowe 50g
(*GLU, JAJ*), kawa zbożowa z mlekiem bez
cukru 250ml (*BIA, GLU*)

II Śniadanie:

polędwica drobiowa 25g (*MIE, DWU*),
masło 10g (*BIA*), pieczywo razowe 40g
(*GLU, JAJ*), herbata b/c 250ml

krupnik 350ml (*GLU, SEL*), ryba panierowana
100g (*GLU, JAJ, RYB*), ziemniaki z
koperkiem 250g, surówka z kapusty kiszzonej
bez cukru 80g, fasolka szparagowa z wody 70g
, kompot owocowy bez cukru 250ml

Podwieczorek:

sok pomidorowy 200ml

sałatka jarzynowa 120g (*BIA, JAJ, SEL*),
szynka drobiowa 25g (*MIE, DWU*), sałata
50g, masło 15g (*BIA*), pieczywo razowe
90g (*GLU, JAJ*), herbata b/c 250ml

Posilek nocny:

jogurt naturalny 1szt (*BIA*)

Wartości odżywcze: Energia : 2174.77 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 84.37 g; Węglowodany ogółem:
281.65 g; Witamina C: 242.65 mg; Wapń: 1048.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2443.92 ug; Błonnik pokarmowy: 37.23
g; suma cukrów prostych: 45.54 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.45 g; sól: 2030.30 mg;

sobota 2024-05-04

**dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW**

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z płatkami 200ml (**BIA, GLU**), szynka drobiowa 30g (**MIĘ, DWU**), rzodkiewka 80g, szpinak świeży 20g (**BIA, GLU**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 50g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)

II Śniadanie:

ser topiony plaster 15g (**BIA**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

zupa koperkowa z lanym ciastem 350ml (**GLU, JAJ, SEL**), kotlet mielony z cebulką 120g (**GLU, JAJ, MIĘ**), ogórek kiszony 80g, surówka z buraczków z papryką i cebulą bez cukru 70g, ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml,

Podwieczorek:

kisiel z truskawką b/c 200g

pasta mięsna 40g (**JAJ, MIĘ, SEL**), polędwica drobiowa 25g (**MIĘ, DWU**), sałatka z pomidora z pestkami dyni 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 90g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

Posilek nocny:

mus wielowarzywny 100g

Wartości odżywcze: Energia : 2077.70 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 94.89 g; Węglowodany ogółem: 261.79 g; Witamina C: 216.27 mg; Wapń: 862.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4455.44 ug; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; suma cukrów prostych: 52.32 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.43 g; sól: 2008.22 mg;

niedziela 2024-05-05

**dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW**

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z kaszką manną 300ml (**BIA, GLU**), jajecznica ze szczypiorkiem 50g (**JAJ**), kiwi 150g 1szt, pestki słonecznika 10g, rukola 20g, masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 50g (**GLU, JAJ**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**)

II Śniadanie:

szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), masło 10g (**BIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

rosół z makaronem 350ml (**GLU, JAJ, SEL**), zrazik schabowy z ogórkiem i cebulą 120g (**GLU, JAJ, MIE**), ziemniaki z koperkiem 250g, surówka z marchewki i pomarańczy z olejem rzepakowym b/c 80g szpinak 70g (**BIA, GLU**), kompot owocowy bez cukru 250ml

Podwieczorek:

jogurt naturalny 1szt (**BIA**)

twaróg kostka 40g (**BIA**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), pasta z soczewicy i marchewki 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo razowe 90g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

Posilek nocny:

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

Wartości odżywcze: Energia : 2129.98 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 89.57 g; Węglowodany ogółem: 251.88 g; Witamina C: 163.08 mg; Wapń: 1048.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3076.14 ug; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; suma cukrów prostych: 41.21 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.49 g; sól: 1509.80 mg;