

poniedziałek 2024-05-06

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (**BIA, GLU**), szynka drobiowa 50g (**MIE, DWU**), miód 25g, ogórek konserwowy 80g (**GOR**), roszponka 20g, masło 15g (**BIA**), kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml (**BIA, GLU**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**)

dyniowa krem z prażonymi pestkami dyni 350ml (**GLU, JAJ, SEL**), kluski ziemniaczane z mięsem i twarogiem 350g (**BIA, GLU, JAJ, MIE**), kapusta kiszona gotowana 100g (**GLU**), kompot owocowy bez cukru 250ml

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

filet z kurczaka w sosie słodko kwaśnym 100g, polędwica wieprzowa 25g (**MIE, DWU**), mix sałat 50g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

Posiłek nocny:
wafle ryżowe 15g

Wartości odżywcze: Energia : 2384.56 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 92.47 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; Witamina C: 87.33 mg; Wapń: 924.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1932.32 ug; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; suma cukrów prostych: 45.94 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.46 g; sól: 2051.51 mg;

wtorek 2024-05-07

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z płatkami 300ml (**BIA, GLU**), pasta z ryby wędzonej 80g (**JAJ, DWU**), kiełbasa krakowska 25g (**MIE**), 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 selerowa z lanym ciastem 350ml (**GLU, JAJ, SEL**), udko pieczone 200g, sos 100 ml (**GLU**), ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z kapusty modrej bez cukru 150g (**JAJ**), kompot owocowy bez cukru 250ml ,

Podwieczorek:
galaretkę z owocem 200g (**MIE**)

ser topiony trójkącik 20g (**BIA**), szynka drobiowa 50g (**MIE, DWU**), surówka z buraczków z ciecierzycą i olejem rzepakowym b/c 100g, pestki słonecznika 20g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c 250ml

Posiłek nocny:
jogurt owocowy 1szt (**BIA**)

Wartości odżywcze: Energia : 2239.10 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz: 94.09 g; Węglowodany ogółem: 252.67 g; Witamina C: 297.25 mg; Wapń: 1057.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1773.43 ug; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; suma cukrów prostych: 47.07 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.53 g; sól: 1638.61 mg;

środa 2024-05-08

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL

ŚNIADANIE

zupa mleczna z ryżem 300ml (**BIA**), jajko gotowane 1szt (**JAJ**), szynka drobiowa 50g (**MIĘ, DWU**), ogórek zielony 80g, mix sałat 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 szczawiowa z ziemniakami 350ml (**BIA, GLU, SEL**), gulasz wieprzowy 220g (**GLU, MIĘ, SEL**), kasza gryczana na sypko 300g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą bez cukru 150g, kompot owocowy bez cukru 250ml

Podwieczorek:
banan 150g 1szt

KOLACJA

twarożek z ziołami 80g (**BIA**), polędwica wieprzowa 25g (**MIĘ, DWU**), surówka wiosenna z siemieniem lnianym bez cukru 100g, masło 15g (**BIA**), pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (**GLU, JAJ, ZIA**), pieczywo razowe 40g (**GLU, JAJ**), herbata b/c250ml

Posiłek nocny:
sok pomidorowy 330ml

Wartości odżywcze: Energia : 2252.39 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 84.73 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; Witamina C: 221.43 mg; Wapń: 916.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4524.68 ug; Błonnik pokarmowy: 37.80 g; suma cukrów prostych: 49.96 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.53 g; sól: 1948.83 mg;

czwartek 2024-05-09

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (**BIA, GLU**), ser żółty 25g (**BIA**), szynka drobiowa 50g (**MIE, DWU**), mandarynka 1szt, rukola 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**)

rosół z kaszką manną 350ml (**GLU, SEL**), schab pieczony ze śliwką 120g (**MIE**), surówka z selera z rodzynkami, orzechami i jogurtem 150g (**SEL**), ziemniaki z koperkiem 250g, kompot owocowy bez cukru 250ml

salami 25g (**MIE, DWU**), szynka drobiowa 50g (**MIE, DWU**), rzodkiewka 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:
mus wielowarzywny 100g

Wartości odżywcze: Energia : 2613.03 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 120.63 g; Węglowodany ogółem: 298.97 g; Witamina C: 255.55 mg; Wapń: 1337.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2664.90 ug; Błonnik pokarmowy: 48.44 g; suma cukrów prostych: 60.22 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.57 g; sól: 1726.53 mg;

piątek 2024-05-10

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z kaszką manną 300ml (**BIA, GLU**), pasta z jaj ze szczypiorkiem 80g (**JAJ**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), ogórek konserwowy 80g (**GOR**), sałata 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**)

barszcz ukraiński 350ml (**BIA, SEL, ROŚ**), pierogi leniwe z masłem 350g (**BIA, JAJ**), kompot owocowy bez cukru 250ml, grejfrut 1/2szt 1 por.

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

Podwieczorek:
wafle ryżowe 30g

Posiłek nocny:
mus wielowarzywny 100g

Wartości odżywcze: Energia : 2394.01 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 103.56 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; Witamina C: 223.25 mg; Wapń: 1038.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3217.41 ug; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; suma cukrów prostych: 49.66 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.60 g; sól: 2082.22 mg;

sobota 2024-05-11

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z płatkami 300ml (**BIA, GLU**), ser topiony plaster 15g (**BIA**), polędwica drobiowa 50g (**MIE, DWU**), jabłko 150g 1szt, szpinak liście 20g (**BIA, GLU**), pestki słonecznika 10g, 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 koperkowa z ziemniakami 350ml (**GLU, SEL**), 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:
budyń bez soku 150ml (**BIA**)

pasta mięsna 40g (**JAJ, MIE, SEL**), szynka drobiowa 50g (**MIE, DWU**), surówka z buraczków z soczewicą 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 : 2475.86 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 109.76 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Witamina C: 296.93 mg; Wapń: 1139.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1439.05 ug; Błonnik pokarmowy: 37.12 g; suma cukrów prostych: 59.78 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.56 g; sól: 1482.56 mg;

niedziela 2024-05-12

dieta: PODSTAWOWA 2400 KCAL

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

zupa mleczna z ryżem 300ml (**BIA**), twarożek fromage 80g (**BIA**), szynka drobiowa 25g (**MIE, DWU**), ogórek zielony 80g, mix sałat 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**)

marchiwanka z kaszką manną 350ml (**GLU, SEL**), pieczeń wieprzowa 120g (**MIE**), sos 100ml (**GLU**), ziemniaki z koperkiem 300g, sałata z jogurtem 150g (**BIA**), kompot owocowy bez cukru 250ml

jajko gotowane 1szt (**JAJ**), 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

Podwieczorek:
herbatniki 16g (**GLU, JAJ**)

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

Wartości odżywcze: Energia : 2403.91 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 105.35 g; Węglowodany ogółem: 274.47 g; Witamina C: 128.43 mg; Wapń: 1062.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4087.63 ug; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; suma cukrów prostych: 50.45 g; Kwasy tłuszczowe: 4:0: 0.53 g; sól: 1537.16 mg;