

DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis I tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło extra 10g, Salceson 60g Ketchup 20g Ogórek zielony 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 822,72; % 39,28	Zupa ziemniaczana 350 ml, Makaron spaghetti 200 g Sos boloński 150g, Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 712,38; % 34,01	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Pasta z jajka ze szczypiorem 60g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 559,62; % 26,72	Kcal 2094,72; % 100,00

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło 10g, Twarożek z zieloną pietruszką 70g, Mandarynka 80g, Kakao z cukrem 250 ml Kcal 915,15; % 44,47	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Bitka z szynki wp.70 g w sosie wł.80g, Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi z chrzanem 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 697,51; % 33,89	Pieczywo mieszane 120g, Masło 10g, Dżem 20g, Blok drobiowy 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 445,30; % 21,64	Kcal 2057,96; % 100,00

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło extra 10g, Pasztet drobiowy 50g, Pomidor 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 690,45; % 33,17	Zupa barszcz po ukraińsku 350 ml, Gulasz wieprzowy 70/80g Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 804,28; % 38,63	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Galareta drobiowa 150g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 587,13; % 28,20	Kcal 2081,86; % 100,00

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Zacierka na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło extra 10g, Polędwica drobiowa 40g, Papryka świeża 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 780,94; % 37,29	Zupa koperkowa 350 ml, Bigos z kapusty kiszonej 300g, Ziemniaki 200 g Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 790,62; % 37,76	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Pasta wołowo-jarzynowa 60g Cykorja 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 522,50; % 24,95	Kcal 2094,06; % 100,00

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło extra 10g, Dżem wieloowocowy 40g, Kakao z cukrem 250 ml, Mandarynka 1 szt. (60g), Kcal 794,24; % 38,03	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Jajo 1 szt. w sosie chrzanowym 100ml, Ziemniaki puree 200 g, Marchew z groszkiem 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 770,31; % 36,88	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Pasta z ryby wędzonej 60g Pomidor 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 523,90; % 25,09	Kcal 2088,45; % 100,00

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło 10g, Szynka wieprzowa 40 g, Rzodkiewka 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 734,20; % 35,26	Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml, Zraz mielony w sosie pieczeniowym 70/80g Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty białej z koprem 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 756,87; % 35,28	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Ser żółty 40g, Papryka świeża 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 591,25; % 28,39	Kcal 2082,32; % 100,00

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Kielbasa śląska drobiowa na gorąco 80g, Chrzan 20g Ketchup 20g Pomidor z cebulką 40g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 613,25; % 30,62	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa w sosie własnym 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószone 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 706,51; % 35,28	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Mielonka 40g, Sałata zielona 30g, Herbata z cukrem 250ml, Kcal 683,09; % 34,11	Kcal 2002,85; % 100,00

DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis II tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,Masło extra 10g, Jajko na twardo 1 szt. Majonez 10g, Papryka czerwona 30g, Kawa z mlekiem 250 ml Kcal 792,20; % 38,03	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml, Ryż z jabłkami z sosem waniliowym 300g, Kompot owocowy 250ml, Mandarynka 1 szt. (60g), Kcal 645,23; % 30,97	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Pulpet drobiowy 70g, Sos pomidorowy 100 ml Pomidor 40g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 645,70; % 31,00	Kcal 2083,13; % 100,00

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło extra 10g, Paśla z twarogu i wędliny z zieleniną 60g, Jabłko deserowe 150g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 864,21; % 41,15	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml, Łopatka wieprzowa pieczona w sosie własnym 70/80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pory i jabłka 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 722,28; % 34,39	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Ogórek kiszony 30g, Kielbasa szynkowa 40g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 513,75; % 24,46	Kcal 2100,24; % 100,00

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło extra 10g, Twarożek z rzodkiewką 60g Cykoria 30g, Herbata z cukrem 250ml, Kcal 699,85; % 33,33	Zupa grochowa 350ml Kotlet drobiowy panierowany 70g, Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 790,23; % 37,64	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Pasztet 40g Pomidor 30g Herbata z cukrem 250ml, Kcal 609,45; % 29,03	Kcal 2099,53; % 100,00

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło 10g, Polędwica sopocka 40g Papryka świeża 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 722,90; % 34,56	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Ryż na sypko 200 g Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 880,94; % 42,12	Pieczywo mieszane 120g,Masło extra 15g, Pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 60g Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 g, Kcal 487,90; % 23,33	Kcal 2091,74; % 100,00

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło 10g, Pasta z jaj z majonezem i szczypior.60g Pomidor 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 826,07; % 39,38	Zupa naeapolitanka z makaronem 350ml, Ryba smażona panierowana 80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z selera i jabłka 100 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 728,82; % 34,75	Pieczywo mieszane 120g,Masło extra 15g, Serek ziarnisty 70g, Ogórek zielony 30g Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 542,55; % 25,87	Kcal 2097,44; % 100,00

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło 10g, Kielbasa na gorąco 60g, Ketchup 20g rzodkiewka tarta 50g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 752,66; % 35,95	Krupnik ryżowy na rosole 350 ml, Wątróbka drobiowa smażona z cebulą100/20g, Ziemniaki 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 691,89; % 33,05	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Sałatka z jaj i wędliny 80g Papryka świeża 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 648,85; % 31,00	Kcal 2093,40; % 100,00

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Serek homogenizowany 70g, Jabłko deserowe 150g, Kakao z cukrem 250 ml, Kcal 721,09; % 35,84	Zupa rosół z makaronem 350 ml, Kotlet schabowy panierowany 70g, Ziemniaki puree 200 g, Surówka z marchwi, selera i jabłka 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 777,75; % 38,66	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Polędwica z indyka 40g, Cykoria 30g, Herbata z cukrem 250ml, Kcal 513,15; % 25,50	Kcal 2011,99; % 100,00

DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis III tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło extra 10g, Mielonka 40g, Pomidor 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 732,33; % 35,03	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Łazanki z kapustą kisz.300g, Kompot owocowy 250 ml, Jabłko deserowe 150g, Kcal 771,62; % 36,91	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Flaczki drobiowe 300ml, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 586,39; % 28,05	Kcal 2090,34; % 100,00

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło 10g, Ser żółty 40g Mandarynka 1 szt. (60g) Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 757,88; % 36,08	Zupa ziemniaczana 350ml Potrawka drobiowa 150g, Kasza gryczana 200 g Mizeria ze śmietaną, 100 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 794,22; % 37,81	Pieczywo mieszane 120g, Miasto 15g, Jajo na miękko 1 szt. (50g) Papryka świeża 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 548,65; % 26,12	Kcal 2100,24; % 100,00

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło extra 10g, Kielbasa krakowska 40g, Cykorii 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 773,28; % 37,52	Flaki 350ml, Podudzie pieczone 200g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków z cebulą 100 g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 648,49; % 31,46	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Kaszanka z cebulą 100g/20g, Pomidor 30 g Herbata z cukrem 250ml, Kcal 639,45; % 31,02	Kcal 2061,22; % 100,00

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło extra 10g, Chuda kielbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 705,18; % 33,77	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml, Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml, Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 881,79; % 42,23	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Połędwica drobiowa 40g, Papryka świeża 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 500,95,28; % 23,99	Kcal 2087,92; % 100,00

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Zacierka na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, Masło extra 10g, Ser topiony 33 g (trójkąt) tona 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 770,58; % 36,73	Zupa kapuśniak 350 ml, Ryba smażona do sosu greckiego 70g Sos grecki 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml, Kcal 683,26; % 32,57	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Sałatka jarzynowa z jajem 140 g Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 643,95; % 30,70	Kcal 2097,79; % 100,00

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100 g, Masło extra 10g, Szynka z indyka 40g, rzodkiewka 50g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 730,98; % 35,93	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Kotlet mielony 70g, Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka-olej 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 724,40; % 35,61	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Makrela wędzona 60g, Ogórek kiszony 30g, Herbata z cukrem 250ml, Kcal 579,15; % 28,47	Kcal 2034,53; % 100,00

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Kielbasa śląska smażona z cebulą 80/20g, Musztarda 20g pryka świeża 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 837,05; % 40,32	Zupa rosół z kostką z kaszy mannej350 ml, Bitka z szynki wieprzowej, w sosie piecz70/80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pora, selera i papryki 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 702,61; % 33,84	Pieczywo mieszane 120g, Masło extra 15g, Galaretka rybna 150g Cykorii 30g, Herbata z cukrem 250ml, Kcal 536,50; % 25,84	Kcal 2076,16; % 100,00

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach, należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką i słodką herbatę.

DIETA WĄTROBOWA - Jadłospis I tydzień

PONIEDZIAŁEK			
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Lane ciasto z białek na ml 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Szynka prawdziwa 60g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250ml Kcal 800,60 ; % 38,96	Zupa ziemniaczana 350 ml Drobny makaron na gęsto 200 g Sos wołowo - jarzynowy dieta 100g/80 g Jabłka prażone 150g Kompot owocowy 250ml, Kcal 715,86 ; % 34,84	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta z białka z pietruszką 60g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250ml, Kcal 538,40 ; % 26,20	Kcal 2054,86; % 100,00

WTOREK			
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza kukurydziana na ml 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Chudy twarożek z zieloną pietruszką 100g, Jabłko gotowane 1 szt. (150g) Kawa zbożowa z ml 0% 250 ml Kcal 767,91; % 38,12	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Schab gotowany w sosie 100g/80g, Ziemniaki puree 200 g, Marchew oprószana 100 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 632,40; % 31,40	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Dżem truskawkowy 20g, blok drobiowy 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 613,95; % 30,48	Kcal 2014,26; % 100,00

ŚRODA			
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Drobny makaron na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Galareta drobiowa 150 g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml. Kcal 674,60; % 31,79	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Kasza jęczmienna 200 g, Jarzynka gotowana tarta 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 769,91; % 36,28	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 677,53; % 31,93	Kcal 2122,04; % 100,00

CZWARTEK			
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza manna na mleku 0% tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Polędwica sopocka 40g Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml, Kcal 645,5 ; % 31,69	Zupa koperkowa 350 ml, Ziemniaki puree 200g, Suflet drobiowy 100g, Jabłko deserowe parowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 744,19; % 36,53	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Pasta wołowo-jarzynowa z koperkiem 100 g, Sałata zielona 20g, Kawa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 31,79 ; % 31,79	Kcal 2037,24; % 100,00

PIĄTEK			
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Ryż na mleku 0% tł. 350 ml Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Ser biały chudy 70g, Dżem malinowy 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Jabłko gotowane 150g. Kcal 779,70; % 37,15	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml, Białko jaja 50g w sosie koperkowym 100g Ziemniaki puree 200 g, Marchew z selerem oprószana 100g, Kompot owocowy 250ml, Maślanka 0,5 % 200g, Kcal 726,87; % 34,63	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta z ryby gotowanej z jarzynami 100g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml, Kcal 592,10; % 28,21	Kcal 2098,67; % 100,00

SOBOTA			
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Płatki jęczmienne na ml 0% tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Szynka chłopska 60g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z ml. 0% tł. 250ml, Kcal 830,20; % 39,61	Zupa szpinakowa z ryżem dieta 350 ml, Zrazy mielone gotowane w sosie wł. 100/80 g. Ziemniaki 200 g, Puree z dyni 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 661,60; % 31,57	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Serek homogenizowany 70g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 604,10; % 28,82	Kcal 2095,90; % 100,00

NIEDZIELA			
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Pieczywo pszenne 150g, Masło 10g, Pomidor bez skórki 30g, Szynka wieprzowa 60g, Serek ziarnisty "light" 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml Kcal 733,20; % 35,88	Zupa rosół z lanym ciastem z białek 350 ml, Bitka drobiowa gotowana w sosie własnym 100/80g Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószane tarte 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 600,37; % 29,38	Pieczywo pszenne 150g, Masło 10g, Kielbasa drobiowa na gorąco 80g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 710,10; % 34,75	Kcal 2043,67; % 100,00

DIETA WĄTROBOWA - Jadłospis II tydzień

PONIEDZIAŁEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na ml. 0% tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Pasta z białka jaja z zieleniną 50g, Wędlina 30g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z ml 0% tł. 250ml, Kcal 719,74; % 33,40	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml Ryż z jabłkami z sosem waniliowym 350g, Kompot owocowy 250ml, Jogurt owocowy 1 szt. (150g,) Kcal 717,63; % 33,30	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pulpet drobiowy gotowany 70g, Sos pomidorowy 100 ml, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml. Kcal 717,80; % 33,30	Kcal 2155,17; % 100,00

WTOREK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na ml.0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Szynka ulubiona 60g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% 250 ml, Kcal 783,90; % 38,19	Zupa ziemniaczana 350ml, Sztuka mięsa gotowane w sosie dietetycznym 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Sałata z kefirem 80g Kompot owocowy 250 ml, Kcal 593,31; % 28,91	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pomidor bez skórki 30g, Kielbasa szynkowa 60g, Serek kanapkowy biały "light" 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł.250ml, Kcal 675,30; % 32,90	Kcal 2052,51; % 100,00

ŚRODA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron "nitka" na ml.0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Twarożek chudy z koperkiem 60g, jabłko parzone 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 659,74; % 32,42	Zupa selerowa z lanym ciastem z białek 350 ml, Klopsik drobiowy parowany 70g, Sos jarzynowy 100g Ziemniaki puree 200 g Buraczki puree na ciepło 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 795,97; % 39,11	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Kielbasa delikatesowa z kurczaka 40g Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 579,25; % 28,46	Kcal 2034,96; % 100,00

CZWARTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 0% tł., 350 ml, pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Polędwica sopocka 60g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 749,60; % 36,06	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Potrawka z wołowiny 100g/80g, Ryż na sypko 200 g Marchew krojona z wody 100 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 674,76; % 32,46	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta drobiowo-jarzynowa 100 g, Kisiel z jabłka 250ml, Kawa zbożowa z mlekiem 0% 8 250ml, Kcal 654,30; % 31,48	Kcal 2078,66; % 100,00

PIĄTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki ryżowe na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Pasta z jaja z masłem 60 g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml. Kcal 815,90; % 36,10	Zupa grysikowa 350ml, Dorsz gotowany w warzywach 100/100g Ziemniaki puree 200 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 575,05; % 27,69	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Serek ziemisty 100g, Jabłko parowane 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 685,75; % 33,02	Kcal 2076,76; % 100,00

SOBOTA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki kukurydziane na ml.0% tł.350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Sałatka z jajek i wędliny 80 g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 783,16; % 40,44	Zupa ryżowa 350 ml, Bitka wołowa gotowana w sosie własnym 100/80g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki gotowane wiórka 100 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 596,23; % 29,55	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Kielbasa drobiowa na gorąco 60g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł.250ml, Kcal 638,15; % 31,63	Kcal 2017,54; % 100,00

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g, Serek homogenizowany smakowy 75g, Jabłko tarte z marmoladą 200 Kawa zbożowa z mlekiem 0%tł. 250 ml. Kcal 900,45; % 36,55	Zupa rosół jarski z makaronem 350ml, Schab gotowany w sosie 100/80g Ziemniaki puree 200 g, Marchew oprószana tarta 100 g, Kompot owocowy 250ml, Jogurt naturalny 1 szt. (150g,) Kcal 646,58; % 30,17	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, polędwica z indyka 60g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 595,75; % 27,80	Kcal 2142,78; % 100,00

DIETA WĄTROBOWA - Jadłospis III tydzień

PONIEDZIAŁEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane na mleku 0 % tł. 350 ml Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, blok drobiowy 40g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% 250 ml Kcal 679,40; % 33,33	Zupa koperkowa 400 ml, Pierogi leniwe bez tłuszczu 300 g, Jabłko deserowe gotowane 150g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 665,16; % 32,63	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Wędlina jarmarczna 60g Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 693,95; % 34,04	Kcal 2038,51; % 100,00

WTOREK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Ser biały chudy 90g, jabłko parzone 150g, Kawa mleczna 0% tł. 250ml, Kcal 692,68; % 34,17	Zupa ziemniaczana 350 ml Potrawka drobiowa 100/80g, Ziemniaki puree 200 g, Jarzynka gotowana paski 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 703,87; % 34,72	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Miód naturalny 25g, Białko jaja 25g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z ml. 0% tł. 250ml, Kcal 630,90; % 31,12	Kcal 2027,45; % 100,00

ŚRODA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 0% tł.350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 735,90; % 34,99	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350ml, Podudzie gotowane 200g Ziemniaki puree 200 g, Sałatka z buraków na ciepło 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 691,78; % 32,90	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Chuda szynka wieprzowa 60g, Jabłko parzone 150g, Kawa zbożowa z ml. 0% tł. 250ml, Kcal 657,30; % 32,11	Kcal 2102,98; % 100,00

CZWARTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Polędwica drobiowa 60g, Jabłka prażone 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł.250 ml Kcal 784,48; % 38,33	Zupa selerowa 350 ml, Filet drobiowy w jarzynach 100/80g Ziemniaki puree 200 g, Sałata zielona z kefirem 70g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 642,15; % 31,37	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Dorsz parowany 60g, na ciepło Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z ml 0% tł. 250ml, Kcal 620,25; % 30,30	Kcal 2046,88; % 100,00

PIĄTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto z białek na mleku 0% tł.350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Serek homogenizowany naturalny 140g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł.250 ml, Kcal 881,48; % 42,92	Zupa ryżowa z ziemniakami 350ml, Pulpet rybny z mintaja 80g, Sos koperkowy 100ml, Ziemniaki puree 200 g, Kompot owocowy 250ml, Marchew tarta z wody 100g, Kcal 542,43; % 26,41	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Sałatka jarzynowa z białkiem jaja 140g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z ml, 0% tł.,250ml, Kcal 629,80; % 30,67	Kcal 2053,71; % 100,00

SOBOTA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron "nitki" na mleku 0% tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Szynka biała 60g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml. Kcal 733,58; % 35,42	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Pulpet wołowy 80 g, Sos pomidorowy 100 ml Ziemniaki puree 200 g, Szpinak 100 g Kompot owocowy 250ml, Kcal 732,01; % 35,34	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta z białka jaja z zieleniną 60g Jabłko parzone 1 szt., Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250ml, Kcal 605,76; % 29,24	Kcal 2071,35; % 100,00

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Galaretka rybna 150g, Kisiel z tartym jabłkiem 250ml Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł.250 ml, Kcal 753,30; % 37,03	Rosół jarski z kostką z kaszy manny 350ml, Bitka wołowa gotowana w sosie wł.70/80g Ziemniaki puree 250 g, Buraczki oprószane tarte 100 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 622,23; % 30,58	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa 0% tł. 250ml, Kcal 658,99; % 32,39	Kcal 2034,52; % 100,00

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach, należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką i słodką herbatę.

DIETA WRZODOWA - Jadłospis I tydzień

PONIEDZIAŁEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Szynka prawdziwa 60 g., Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Kcal 759,42; % 35,9	Zupa ziemniaczana 350 ml Makaron 200 g, Sos mięsno-jarzynowo - pomidorowy 150g, Jabłko prażone 150g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 776,10; % 36,69	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta z jaja z margaryną 60g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 579,86; % 27,41	Kcal 2115,38; % 100,00

WTOREK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Twarożek z zieloną pietruszką 70g, Jabłko gotowane 1 szt. (150g), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml, Kcal 849,81; % 40,87	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Schab gotowany w sosie 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Marchew oprószana 100 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 664,23; % 31,94	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Dżem 20g, Bok drobiowy 30g Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 565,35; % 27,19	Kcal 2079,39; % 100,00

ŚRODA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Galareta drobiowa dieta 150g, Pomidor bez skórki 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 680,00; % 31,67	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Potrawka z wołowiny gotowana 70/80g Kasza jęczmienna rozklejona 200 g Jarzynka gotowana 100g Kompot owocowy 250ml, Kcal 876,00; % 40,79	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100g Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 591,36; % 27,54	Kcal 2147,36; % 100,00

CZWARTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Polędwica drobiowa 40g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. Kcal 694,00; % 34,40	Zupa koperkowa na diety 350 ml, Ziemniaki puree 200 g Suflet drobiowy 100 g, Szpinak 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 798,18; % 39,57	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta wołowo-jarzynowa 60g, Jabłko parzone 150g., Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 525,10; % 26,03	Kcal 2017,28; % 100,00

PIĄTEK			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, masło 10g, Dżem wieloowocowy 40g, Jabłko deserowe gotowane 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. Kcal 799,70; % 38,97	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Jajko 1 szt. w sosie koperkowym 100g Ziemniaki puree 200 g Marchewka oprószana z selerem 100g Kompot owocowy 250ml, Kcal 741,32; % 36,12	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta z dorsza z jarzynami 60g, Pomidor bez skórki 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 511,30; % 24,91	Kcal 2052,32; % 100,00

SOBOTA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Szynka wieprzowa 40g, sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 766,30; % 37,07	Zupa szpinakowa z ryżem dieta 350 ml, Zraz mielony parowany, w sosie własnym 70/80g, Ziemniaki puree 200 g Puree z dyni 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 722,80; % 34,97	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Ser biały 60g, Pomidor bez skórki 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 577,95; % 27,96	Kcal 2067,05; % 100,00

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 120g ,Masło 15g, Kielbasa szynkowa 40g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml. Kcal 613,95; % 30,68	Zupa rosół z lanym ciastem 350ml, Bitka drobiowa w sosie własnym (gotowana) 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószane 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 808,43; % 40,40	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Kielbasa drobiowa na gorąco 80g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250ml, Kcal 578,85; % 28,92	Kcal 2001,23; % 100,00

DIETA WRZODOWA - Jadłospis II tydzień

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Jajko na miękko 1 szt. (50g), Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Kcal 719,90; % 34,44	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Ryż z jabłkami z sosem waniliowym 350g, Kompot owocowy 250ml, Galaretką owocową 150 ml Kcal 718,89; % 34,28	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pulpet drobiowy gotowany 70g, Sos pomidorowy 100 ml, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 658,00; % 31,38	Kcal 2096,79; % 100,00

WTOREK

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Szyńka z indyka 40g, Jabłko parowane 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Kcal 821,60; % 40,37	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml, Sztuka mięsa gotowanego w sosie dietetycznym 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, buraczki puree na ciepło 100g, Kompot owocowy 25 0ml, Kcal 673,41; % 33,10	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pomidor bez skórki 30g, Kielbasa szynkowa 40g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 539,75; % 26,53	Kcal 2034,76; % 100,00

ŚRODA

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Drobny makaron na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Pasta z kurczaka 60g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 678,99; % 32,51	Zupa selerowa z lanym ciastem 350 ml, Klopsik drobiowy parowany 70g, Sos jarzynowy 100 ml, Ziemniaki puree 200 g, sałata z kefirem 100 g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 869,57; % 41,64	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Serek homogenizowany naturalny 40g, Pomidor bez skórki 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 539,75; % 25,85	Kcal 2088,30; % 100,00

CZWARTEK

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Polędwica sopocka 40g, Jabłka prażone 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml, Kcal 748,04; % 35,85	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Ryż na sypko 200 g, Marchew oprószana 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 826,02; % 39,58	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta drobiowo-jarzynowa 70 g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 512,70; % 24,57	Kcal 2086,81; % 100,00

PIĄTEK

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki ryżowe na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Pasta z jaj 60g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml, Kcal 827,40; % 39,43	Zupa grysikowa 350ml, Ryba gotowana w jarzynach 80/70g, Ziemniaki puree 200 g, Szpinak 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 675,81; % 32,21	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Serek ziarnisty 70g, Jabłka prażone 150g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 595,05; % 28,36	Kcal 2098,26; % 100,00

SOBOTA

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Sałatka z jajka i wędliny 80g, Pomidor bez skórki 30g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal 806,86; % 39,23	Zupa koperkowa 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 70/80g gotowana, Ziemniaki puree 200 g, Kalafior oprószany 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 691,94; % 33,64	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Kielbasa drobiowa na gorąco 60g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 558,05; % 27,13	Kcal 2056,85; % 100,00

NIEDZIELA

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Serek homogenizowany smakowy 70g, Jabłko tarte z marmoladą 200 g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml, Kcal 809,05; % 40,41	Rosół jarski z makaron „nitki” 400 ml, Schab gotowany w sosie 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Marchew z selerem oprószana 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 657,15; % 32,82	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Polędwica z indyka 40g, Pomidor bez skórki 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 536,05; % 26,77	Kcal 2002,25; % 100,00

DIETA WRZODOWA - Jadłospis III tydzień

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, blok drobiowy 40g, pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml Kcal 712,15; % 34,35	Zupa ryżowa 400 ml, Pierogi leniwe z masłem 300g, Jabłko gotowane 150g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 806,67; % 38,92	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, wędlina wieprzowa 40g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 554,15; % 26,73	Kcal 2072,97; % 100,00

WTOREK

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 350 g, Pieczywo pszenne 100g, masło 10g, Ser biały 60g, Jabłko parzone 150g, herbata z cukrem 250 ml, Kcal 680,58; % 32,73	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml, Potrawka drobiowa 70/80g, Kasza jęczmienna 200 g, Jarzynka gotowana 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 848,40; % 40,80	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Jajko na miękko 1 szt.(50g), Pomidor bez skórki 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 550,45; % 26,47	Kcal 2079,43; % 100,00

ŚRODA

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 801,80; % 39,31	Pomidorowa z drobnym makaronem 350ml, Podudzie gotowane 200g, Ziemniaki puree 200 g, Sałatka z buraków 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 650,77; % 31,90	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Jabłko parzone 150g, Szynka wołowa gotowana 40g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 587,35; % 28,79	Kcal 2039,92; % 100,00

CZWARTEK

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Połędwica drobiowa 60 g, , Jabłka prażone 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml, Kcal 794,28; % 38,50	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml, Filet drobiowy w jarzynach 70/80g, Ziemniaki puree 200 g Kalafior z wody 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 728,72; % 35,32	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Dorsz parowany 60g na ciepło, Pomidor bez skórki 30g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 540,15; % 26,18	Kcal 2063,15; % 100,00

Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Serek homogenizowany naturalny 70g, Pomidor bez skórki 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml, Kcal 812,56; % 39,10	Zupa krupnik 350 ml, Pulpet rybny 80g, Sos koperkowy 100 ml, Ziemniaki puree 200 g, Kompot owocowy 250ml, Marchew gotowana tarta 100 g, Kcal 570,97; % 27,47	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Sałatka jarzynowa z olejem 140g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 694,70; % 33,43	Kcal 2078,23; % 100,00

SOBOTA

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Drobny makaron na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Szynka z indyka 40g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml, Kcal 743,48; % 35,73	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Pulpet wołowy 70g, Sos pomidorowy 100 ml, Ziemniaki puree 200 g, Szpinak 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 738,02; % 35,46	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta z jaja z masłem roślinnym 60g, Jabłko parzone 150 g, Herbata z cukrem 250 ml, Kcal 599,65; % 28,81	Kcal 2081,15; % 100,00

NIEDZIELA

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Galaretką rybną 150g Jabłko tarte z marmoladą 200 g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml, Kcal 761,50; % 37,87	Rosół jarski z lanym ciastem 400ml, Bitka wołowa gotowana 70g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószone 100 g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 670,53; % 33,34	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Kielbasa drobiowa na gorąco 80g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250ml, Kcal 578,85; % 28,79	Kcal 2010,88; % 100,00

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach, należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką i słodką herbatę.

DIETA CUKRZYCOWA - Jadłospis I tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Lane ciasto na mleku 0% tł. bez cukru 350 g, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Szynka wieprzowa 40g, Ogórek zielony 50g, Kawa z mlekiem b/c 50 ml	Kisiel bez cukru 200ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Makaron razowy 200 g, Sos boloński z mięsem 70/80g, Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy b/c 250ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Pasta z białka jaja ze szczypiorem 60g, Sałata zielona 20g, Herbata b/c 250ml	Kanapka z szynką drobiową 55g.
Kcal 681,42; % 32,40	Kcal 68,46; % 3,26	Kcal 736,62; % 35,02	Kcal 492,22; % 23,41	Kcal 124,25; % 5,91
RAZEM	Kcal 2012,97; % 100,00			

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na ml.0% tł. b/c 350g, pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Chudy twaróg z zieloną pietruszką 70g, Kiwi 100g, Herbata b/c 250ml,	Biszkopty b/c 50g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Schab gotowany w sosie 70/80ml, Ziemniaki 200 g, Surówka z marchwi z chrzanem 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, blok drobiowy 40g, Herbata b/c 250ml,	Kanapka z serem żółtym półtłustym 55g
Kcal 633,21; % 29,84	Kcal 176,00; % 8,45	Kcal 649,77; % 31,19	Kcal 463,25; % 22,24	Kcal 160,90; % 7,72
RAZEM	Kcal 2083,13; % 100,00			

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Galareta drobiowa 100g Sałata zielona 20g Herbata b/c 250ml	Chrupki kukurydziane 50g,	Zupa barszcz po ukraińsku 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100g, Pomidor 30g, Herbata b/c 250ml,	Kanapka z twarogiem 60g
Kcal 561,95; % 25,21	Kcal 176,00; % 7,90	Kcal 832,00; % 37,33	Kcal 522,53; % 23,44	Kcal 136,55; % 6,13
RAZEM	Kcal 2229,03; % 100,00			

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na mleku 0% tł. b/c 350ml, pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Polędwica sopocka 40g, Papryka świeża 30g, Herbata 250 ml	Grejfrut 1/2szt, wafle ryżowe 20g	Zupa koperkowa 350 ml, Ziemniaki 200g, Suflet drobiowy 100 g, Szpinak 100g, Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Pasta wołowo-jarzynowa 60 g, Cykoria 30g, Herbata b/c 250 ml,	Kanapka z szynką 55g,
Kcal 558,40; % 27,00	Kcal 109,60; % 5,30	Kcal 832,12; % 40,23	Kcal 435,10; % 21,04	Kcal 133,05; % 6,43
RAZEM	Kcal 2068,27; % 100,00			

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na mleku 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Ser biały 60g, Herbata bez cukru 250ml, Mandarynka 60g (1 szt.)	Budyń b/c 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Jajo 1 szt.(50g) w sosie chrzanowym 100ml, Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Pasta z makreli wędzonej 60g, Pomidor 30g, Herbata b/c 250ml,	Kanapka z sałatą i ogórkiem 60g
Kcal 604,10; % 29,60	Kcal 127,50; % 6,26	Kcal 743,31; % 36,47	Kcal 456,80; % 22,41	Kcal 106,60; % 5,23
RAZEM	Kcal 2038,31; % 100,00			

SOBOTA

Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmienne na ml.0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Szynka z indyka 50g, Rzodkiewka 50g, Herbata b/c 250ml	Herbatniki bezcukrowe 30g, Sok wielowarzywny300ml,	Zupa ogórkowa ryżem 350 ml, Zrazy mielone duszone w sosie dietetycznym 70/80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty białej 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Ser żółty 40g, Papryka świeża 50g, Herbata b/c 250ml,	Kanapka z twarogiem 60g
Kcal 499,25,10; % 24,86	Kcal 202,50; % 10,08	Kcal 743,31; % 37,00	Kcal 456,80; % 22,75	Kcal 106,60; % 5,31
RAZEM	Kcal 2008,46; % 100,00			

NIEDZIELA

Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Szynka wieprzowa 40g, Pomidor z cebulką 40g, Kawa z mlekiem b/c 250 ml	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 180g	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa (duszona) w sosie własnym 70/80g, Ziemniaki 200 g, Buraczki gotowane tarte 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Chrzan 20g, Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g, Sałata zielona 20g, Herbata b/c 250 ml,	Kanapka z polędwicą wieprzowa 80g
Kcal 503,49; %25,08	Kcal 198,90; % 9,91	Kcal 672,31; % 33,49	Kcal 428,85; % 21,36	Kcal 203,75; % 10,15
RAZEM	Kcal 2007,30; % 100,00			

DIETA CUKRZYCOWA - Jadłospis II tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Pasta z białka z szynką 60 g, Papryka świeża 30g, Herbata b/c 250 ml,	Krakersy 30g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Ryż z jabłkami i cynamonem b/c 350g, Kompot owocowy b/c 250 ml, Mandarynka 60g (1 szt.)	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g Pulpet drobiowy gotowany 70g, Sos pomidorowy 100 ml Sałata zielona 20g, Herbata b/c 250ml,	Kanapka z serem żółtym 60g
Kcal 540,35; %26,30	Kcal 149,70; %7,29	Kcal 610,49; %29,72	Kcal 578,60; %28,16	Kcal 175,30; %8,53
RAZEM	Kcal 2054,44; % 100,00			

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. b/c 350 ml, pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 60g Jabłko deserowe 150g Herbata b/c 250ml,	Sok pomidorowy 300ml, Pieczywo chrupkie żytnie 10,60(2 szt.)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Sztuka mięsa got. 70g w sosie dietetycznym 80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pora i jabłka 100g Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g Kielbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 50g, Herbata b/c 250ml,	Kanapka z jajkiem 60g
Kcal 636,81; %31,83	Kcal 88; % 4,40	Kcal 710,07; %35,48	Kcal 426,35; %21,31	Kcal 139,60; %6,98
RAZEM	Kcal 2000,83; % 100,00			

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron razowy na mleku 0% tł. b/c 350 g, pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Twarożek chudy z rzodkiewką 80g, Cykorია 30g, Herbata b/c 250ml,	Andruty bezcukrowe 36g	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml, Klopsik drobiowy parowany 70g, Ziemniaki z tłuszczem 200 g Sos jarzynowy 100 ml, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Kielbasa drobiowa z kurczaka 40g, Pomidor 30g, Herbata b/c 250ml,	Kanapka z kielbasą szynkową 60g
Kcal536,55; %25,69	Kcal127,08; %6,09	Kcal867,86; %41,56	Kcal427,55; %20,47	Kcal129,30; %6,19
RAZEM	Kcal 2088,34; % 100,00			

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na mleku, 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g Polędwica sopocka 40g, Papryka czerwona 30g, Kawa z mlekiem b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 200ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80 g, Ryż ciemny na sypko 200 g, Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Pasta drobiowo-jarzynowa 60 g Sałata zielona 20g, Herbata b/c 250ml,	Kanapka z pomidorem 60g
Kcal 624,30; %30,00	Kcal 75,20; %3,61	Kcal 859,71; %41,31	Kcal 420,80; %20,22	Kcal 101,25; %4,86
RAZEM	Kcal 2081,26; % 100,00			

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki ryżowe na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Pasta z jaja z masłem i szczypiorem 60g, Pomidor 30g, Herbata b/c 250ml,	Chrupki kukurydziane 50g,	Zupa naeapolitanka z makaronem 350 ml, Ryba gotowana w jarzynach 80/70g, Ziemniaki 200 g, Surówka z selera i jabłka 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Serek ziarnisty 70g, Ogórek zielony 50g, Herbata b/c 250ml	Kanapka z wędliną wieprzowa 60g
Kcal 620,77; % 30,65	Kcal 163,50; % 8,03	Kcal 619,22; % 30,40	Kcal 455,19; % 22,35	Kcal 178,25; % 8,75
RAZEM	Kcal 2036,89; % 100,00			

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki kukurydziane na mleku 0% tł. 350 g, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, serek homogenizowany naturalny 80g, Rzodkiewka 50g, Herbata b/c 250ml	Sok Grejpfrutowy 200 ml, Pieczywo chrupkie żytnie 10,60 g, (2 szt.)	Zupa krupnik ryżowy 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 70/80g (duszona), Ziemniaki 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Kielbasa drobiowa z wody 60g, Papryka świeża 30g, Herbata b/c 250ml,	Kanapka z twarogiem 60g
Kcal 586,26; % 28,47	Kcal 118; % 5,73,77	Kcal 659,55; % 32,03	Kcal 558,45; % 27,13	Kcal 136,65; % 6,64
RAZEM	Kcal 2058,91; % 100,00			

Niedziela				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, sałatka z białka i wędliny 70g, Jabłko deserowe 150g, Herbata b/c 250ml	Rogal wielozziarnisty z masłem 85g, Herbata b/c 250ml, Kiwi 100g.	Zupa rosół z makaronem 350 ml Schab gotowany w sosie 70/80g, Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi, selera i jabłka 100g Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, polędwica z indyka 40g, Cykoria 30g, Herbata b/c 250ml	Kanapka z serem żółtym 60g,
Kcal 545,15; % 27	Kcal 318,30; % 15,77	Kcal 553,97; % 27,45	Kcal 425,75; % 21,10	Kcal 175,30; % 8,68
RAZEM	Kcal 2018,47; % 100,00			

DIETA CUKRZYCOWA - Jadłospis III tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki owsiane na mleku 0% tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, blok drobiowy 40g, Sałata zielona 20g, , Kawa z mlekiem b/c 250 ml,	Jabłko deserowe 150g	Zupa cebulowa z ziemniakami 350 ml Pierogi leniwe z masłem b/c 300g Kompot owocowy b/ c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g wędlina wieprzowa 40g, Pomidor 30g, Herbata b/ c 250ml	Kanapka z ogórkiem kiszonym 60g
Kcal 667,15; % 31,83	Kcal133,60; %6,37	Kcal 731,42; % 34,90	Kcal 462,25; % 22,06	Kcal 101,30; % 4,83.
RAZEM	Kcal 2095,72; % 100,00			

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Ryż na mleku 0%tł. b/c 350ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Ser żółty 40g, półtłusty Mandarynka 1 szt. (60g) Herbata b/c 250ml,	Sok z czarnej porzeczki 200ml. bez cukru, pieczywo chrupkie żytnie 10,60 g (2 szt.)	Zupa ziemniaczana 350 ml. Potrawka drobiowa 70/80g Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem naturalnym 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Jajo na miękko 1 szt. Papryka czerwona 30g, Herbata b/c 250ml	Kanapka z szynką drobiową 55g
Kcal 575,50 ; % 26,79	Kcal 144; % 6,70	Kcal ;833,38% 38,79	Kcal 461,25; %21,47	Kcal 134,30 ; %6,25
RAZEM	Kcal 2148,43 ; % 100,00			

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g, Kielbasa szynkowa 40g ,Cykoria 30g, Herbata b/c 250ml	Biszkopty bezcukrowe 30g	Zupa koperkowa z makaronem 350ml, Podudzie pieczone w folii 200g, Ziemniaki 200 g, Sałatka z buraków z cebulą 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Pomidor 30g Dorsz parowany 60g na ciepło, Herbata b/c250ml	Kanapka z białkiem jaja 55g
Kcal 551,80; %27,21	Kcal 98,10; %4,84	Kcal 772,45; %38,88	Kcal 475,15; %23,43	Kcal 114,35; %5,64
RAZEM	Kcal 2027,85; % 100,00			

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmienne na mleku 0% tł. b/c 350 g, Pieczywo razowe 120g, Masło 15g ryba wędzona 60g, Ogórek kiszony 30g, Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200 g , Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 100g, Masło 10g. Chuda szynka wieprzowa 40g, Papryka świeża 30g, Herbata b/c 250ml	Kanapka z pomidorem 55g
Kcal 585,15; %27,75	Kcal 68,4 ; % 3,24	Kcal 917,21; %43,49	Kcal 430,65; %20,42	Kcal107,55;%5,10
RAZEM	Kcal 2109,00 ; % 100,00			

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Lane ciasto na mleku 0% tł. b/c 350 ml, Pieczywo razowe 100g, Masło 10g Serek ziarnisty 70g, Cykoria 30g, Herbata b/c 250ml	Krakersy 20g	Zupa kapuśniak z kaszą 350 ml, Pulpet rybny 80g, Sos grecki 100 g, Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Sałatka jarzynowa z jajem i olejem 140g, Sałata zielona 20g, Herbata b/c 250ml,	Kanapka z kielbasa szynkową 60g,
Kcal 586,40; %29,05	Kcal 99,80; %4,94	Kcal 644,15; %31,92	Kcal 558,60; %27,68	Kcal 129,30; %6,41
RAZEM	Kcal 2018,21; % 100,00			

OBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron razowy na mleku.0% tł. b/c 350 g Pieczywo razowe 100g, Masło 10g Szynka biała 40g, Rzodkiewka 50g, Herbata b/c250ml	wafle ryżowe 30g, Grejpfrut ½ szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Kotlet mielony duszony bezobsmażania 70g, Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml,	Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Pasta z ryby wędzonej 60g, Ogórek kiszony 50g, Herbata b/c 250ml	Kanapka z twarogiem 60g
Kcal 531,80; %26,59	Kcal 112,29; %5,61	Kcal 754,74; %37,74	Kcal 464,55; % 23,23	Kcal 136,65; %6,83
RAZEM	Kcal 2000,03; % 100,00			
NIEDZIELA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Ogórek tarty 50g, Galaretka rybna 150g, Kawa z mlekiem b/c 250 ml	Wafle bezcukrowe z musem jabłkowym 50g	Zupa rosół z kostka z kaszy manny 350ml, Bitka schabowa w sosie białym 70/80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z pora. selera i papryki 100g, Kompot owocowy b/c 250 ml	Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g, Pieczywo razowe 120g, Masło 15g, Cykoria 30g, Herbata b/c 250 ml,	Kanapka z polędwicą drobiową 60g
Kcal 501,30; % 24,74	Kcal 144,08; %7,11	Kcal 793,27; %39,15	Kcal 468,55; %23,12	Kcal 119,05 ; % 5,88
RAZEM	Kcal 2026,25; % 100,00			

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką herbatę.

DIETA UBOGOPURYNOWA - Jadłospis I tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto z białek 0% tł.350ml. Pieczywo pszenne 100g,Chudy twaróg z dżemem 30/4 0g, Pomidor b/s 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0%tł400ml	Zupa ziemniaczana 350ml. Makaron spaghetti drobny 200g. Sztuka mięsa drobiowego , Gotowana 50g, Jarzyny gotowane 100g, Jabłko b/s prażone 150g, Kompot owocowy 400ml	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Pasta z białka jaja z natka pietruszki 60g, Sałata zielone 20g, Słaba herbata owocowa 400ml,	Kcal 1996,71; % 100,00
Kcal 831,04; %41,62	Kcal 724,31; % 36,28	Kcal 441,35; % 22,10	

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 0%tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Chudy twarózek z zieloną pietruszką 70g, Jabłko gotowane b/s 1 szt.(150)g , Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł .400ml,	Zupa jarzynowa z włoszczyzną i ziemniakami 350ml, Schab gotowany 50g, Ziemniaki puree 200gMarchew oprószone 1,00g, Kompot owocowy 400ml,	Pieczywo pszenne 125g, Masło 10g, Dżem 20g, Jogurt naturalny light 100g, Słaba herbata owocowa 400ml,	Kcal ;1983,32 % 100,00
Kcal 949,51; % 47,87	Kcal 536,58; % 27,05	Kcal 497,23; % 25,07	

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron drobny na mleku 0%tł. 350ml. Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g,Marmolada 50g, Pomidor b/s 30g, Kawa z mlekiem 0%tł.400ml,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Kasza jęczmienna rozklejona 200g, Jarzynka gotowana 100g, Kefir 0,5%tł. 150ml,Kompot owocowy 400ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100g, Sałata zielona 20g, Słaba herbata owocowa 400ml,	Kcal 1813,16; % 100,00
Kcal 740,43; % 40-48	Kcal 489,00; % 26,97	Kcal 583,73; % 32,19	

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane na mleku 0%tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Miód 30g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0%tł.400ml,	Zupa koperkowa na diety 350ml. Ziemniakipuree200g, Sztukamięsa z kurczaka gotowana 50g, Bukiet warzyw gotowanych 100g, Kompot owocowy 400ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło10g, Chudy twarózek 60g, Jabłko b/s prażone 150g, Słaba herbata owocowa 400ml,	Kcal 1924,99; % 100,00
Kcal 820,14; % 27,00	Kcal 519,84 % 27,00	Kcal585-01; % 30,39	

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 0%tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Dżem wieloowocowy 40gJabłko deserowe gotowane b/s 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 0%tł. 400ml,	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml, Białko jaja 50g w sosie koperkowym 100ml, Ziemniaki puree 200ml, Bukiet warzyw z majerankiem 100g, Kompot owocowy 400ml,	Pieczywo pszenne 120g,Masło10g, Pasta z dorsza z jarzynami 60g, Pomidor b/s30g,Słaba herbata owocowa 400ml,	Kcal 1822,56; % 100,00
Kcal865,94; % 47,51	Kcal 411,63 ; % 22,59	Kcal 544,99 ; % 29,90	

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 0%tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Miód 30g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0%tł. 400ml,	Zupa ryżowa 350ml.Filet z kurczaka gotowany 50g,Ziemniaki puree 200g, Puree z dyni 100g,Kompot owocowy 400ml,	Pieczywo pszenne 120g,Masło10g, Chudy ser biały 60g,Pomidor b/s 30g, Słaba herbata owocowa 400ml,	Kcal 1813,30; % 100,00
Kcal 714,98; % 39,30	Kcal 651,01; % 36,11	Kcal 447,31; % 24,59	

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Pasta twarogowo-warzywna 60g, Pomidor b/s 30g, Kawa zbożowa na mleki0%tł. 400ml	Zupa chudy rosół z lanymi ciastem z białek 350ml, Sztuka chudego mięsa z kurczaka gotowanego 50g, Ziemniaki puree 200g, Buraczki oprószone 100g, Kompot owocowy 400ml,	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Ryż z jabłkiem 150g, Polewa jogurtowa 75ml, Sałata zielona 20g, Słaba herbata owocowa 400ml	Kcal 1955,01; % 100,00
Kcal 617,40; % 31,58	Kcal 508,08; % 25r.99	Kcal 829,53; % 42,43	

DIETA UBOGOPURYNOWA - Jadłospis II tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 0%tł. 350ml Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Miód 30g, Pomidor b/s 30g Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml Kcal 785,58; % 39,71	Zupa jarzynowa z włoszczyzną i ziemniakami 350ml, Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 300g, Galaretka owocowa 150 ml, Kompot owocowy 400ml, Kcal 661,14; % 33,42	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Plaster mięsa drobiowego gotowany (na ciepło) 50g, Sos pomidorowy 100ml, Sałata zielona 20g, Słaba herbata owocowa 400ml, Kcal 531,43; % 26,87	Kcal 1978,15; % 100,00

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 0%tł. 350ml. Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Pasta z chudego twarogu z zieleniną 60g, Jabłko parowane b/s 150g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml, Kcal 870,10; % 45,25	Zupa ziemniaczana 350ml. Sztuka mięsa drobiowego gotowanego 50g, Ziemniaki puree 200g, Buraczki puree na ciepło 100g, Kompot owocowy 400ml, Kcal 563,25; % 29,29	Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Serek kanapkowy light 50g, Pomidor 30g, Słaba herbata owocowa 400 ml., Kcal 489,69; % 25,46	Kcal 41923,04; % 100,00

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Drobny makaron na mleku 0%tł. 350ml. Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Marmolada 50g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml Kcal 769,49; % 38,94	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml, Sztuka mięsa drobiowego gotowana 50g, Sos jarzynowy 100ml, Ziemniaki puree 200g, Sałata z olejem roślinnym 70g, Kompot owocowy 400 ml, Kcal 759,03; % 38,42	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Chudy ser twarogowy 60g, Pomidor 30g, Słaba herbata owocowa 400ml, Kcal 447,32; % 22,64	Kcal 1975,84; % 100,00

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 0%tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Miód 30g, Jabłko prażone b/s 150g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml, Kcal 779,08; % 42,83	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, Ryż na sypko 200g, Sztuka mięsa wołowego gotowana 50g, Marchew oprószone 100g, Kompot owocowy 400ml, Kcal 534,80; % 29,40	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Jajo gotowane na miękko 1 szt.(50g), Sałata zielona 20g, Słaba herbata owocowa 400ml, Kcal 509,94; % 27,76	Kcal 1823,82; % 100,00

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku 0%tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Chudy twaróg z dżemem 40/40, Pomidor b/s 30g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml, Kcal 835,11; % 42,44	Zupa grysikowa 350 ml, Ziemniaki puree 200g, Filet z dorsza gotowany 60g, Bukiet jarzyn gotowany z majerankiem 100g, Kompot owocowy 400 ml, Kcal 600,08; % 30,50	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Serek ziarnisty light 70g, Jabłko prażone b/s 150g, Słaba herbata owocowa 400 ml, Kcal 532,34 ; % 27,06	Kcal 1967,53 % 100,00

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki kukurydziane na mleku 0%tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Sałatka jarzynowa z kefirem 0,5%tł. 140 g, Pomidor b/s 30g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml, Kcal 830,23; % 41,57	Zupa koperkowa 350 ml, Sztuka mięsa wołowego gotowana 50g, Ziemniaki puree 200g, Jarzynka gotowana 100g, Kompot owocowy 400ml, Kcal 561,52; % 28,12	Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Ryż gotowany z konfiturą owocową 250g, Sałata zielona 20g, Słaba herbata owocowa 400ml, Kcal 605,32; % 30,31	Kcal 1997,07; % 100,00

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Chudy ser twarogowy 60g, Jabłko tarte z marmoladą 200g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł 400 ,ml, Kcal 759,05; % 42,22	Zupa chudy rosół z kaszą manna 350 ml, Sztuka mięsa schabowego gotowanego 45g, Ziemniaki puree 200g, Marchew z selerem oprószone 100g, Kompot owocowy 400ml, Kcal 558,72; % 31,07	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Jajo gotowane na miękko 1 szt.(50g), Pomidor b/s 30g, Słaba herbata owocowa 400 ml, Kcal 480,23; % 26,71	Kcal 1798,00; % 100,00

DIETA UBOGOPURYNOWA - Jadłospis III tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane namleku0%tł.350ml, Pieczywo pszenne 100g,Miód 30g, Pomidor b/s 30g,Kawa zbożowa z mlekiem ,0%tł.400ml, Masło 10g Kcal 725,96; % 38,67	Zupa ryżowa 350ml, Pierogi leniwe (bez masła)200g, Jabłko gotowane b/s 150g, Kompot owocowy 400ml, Kcal 639,09; % 34,04	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Marmolada 50g, Sałata zielona 20g, Słaba herbata owocowa 400ml, Kcal 512,43; % 27,29	Kcal 1877,48; % 100,00

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na mleku 0%tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Chudy ser biały 60g , Jabłko prażone b/s 150g, Kawa zbożowa na mleku0% tł. 400ml, Kcal 812,02; % 40,76	Zupa ziemniaczana (dieta)350ml,Sztuka mięsa z kurczaka gotowana 50g, Kasza jęczmienna 200g, Jarzynka gotowana 100g, Kompot owocowy 400ml, Kcal 729,82; % 36,67	Pieczywo pszenne 120g,Masło10g, Białko jaja 25g, Pomidor b/s 30g, Słaba herbata owocowa 400 ml, Kcal 450,56; % 22,61	Kcal 1992,40; % 100,00

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na mleku0%tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g,Masło 10g, Miód 30g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400 ml, Kcal 753,99; % 39,56	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350 ml, Mięso z podudzia gotowane 50g, Ziemniaki puree 200g, Sałatka z buraków 100g, Kompot owocowy 400ml, Kcal 542,51 ; % 28,46	Pieczywo pszenne 120g, Masło10g, Pasta jarzynowa z chudym, twarogiem 60g, Jabłko parowane b/s 150g, Słaba herbata owocowa 400ml, Kcal 609,68; %31,98	Kcal 1906,18; % 100,00

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 0%tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Marmolada 50g, Jabłka parowane b/s 150g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400ml, Kcal 884,31; % 48,11	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml, Gołąbki 300 g, Sos pomidorowy 100ml, Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 881,79; % 42,23	Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Dorsz parowany na ciepło 40g, Pomidor 30g, Słaba herbata owocowa 400ml, Kcal 458,84; % 26,43	Kcal1838,02; % 100,00

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto z białek na mleku 0% tł. 350ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Dżem 50g,Pomidor b/s 30g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 400 ml, Kcal 754,65; % 37,77	Zupa krupnik 350 ml, Pulpet rybny 60g, Sos koperkowy 100 ml, Ziemniaki puree 200g, Marchew gotowana tarta 100g, Kompot owocowy 400ml, Kcal 686,11; % 34,34	Pieczywo pszenne 120g, Masło10g, Sałatka jarzynowa z białkiem z jaja 140g, Sałata zielona 20g, Słaba herbata owocowa 400 ml, Kcal 557,30; % 27,89	Kcal 1998,06; % 100,00

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Drobnym makaron na mleku0%tł. 350 ml, Pieczywo pszenne 100g, Masło 10g, Marmolada 50g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa na mleku 0%tł. 400 ml, Kcal 789,32; % 40,24	Zupa jarzynowa z ziemniakami, 350ml,Pulpet wołowy50g, Sos pomidorowy100ml, Ziemniakipuree200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem(drobnostarta) 100g,Kompot owocowy 400 ml, Kcal 562,37; % 28,67	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta jarzynowa z chudym twarogiem 60g, Jabłko prażone b/s 150g, Słaba herbata owocowa 400 ml, Kcal 609,80; % 31,09	Kcal 1961,49; % 100,00

Niedziela			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne 120g, Masło 10g, Jabłko tarte z Marmoladą 200g, Pomidor b/s 30g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł.400 ml, Kcal 702,10; % 37,43	Zupa rosół z kostką kaszy manny 350 ml, Bitka wołowa gotowana 50g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószone 100g, Kompot owocowy 400ml, Kcal 498,55; % 26,58	Pieczywo pszenne 120g,Masło 10g, Ryż z jabłkiem 250g,Polewa jogurtowa (jogurt light) 75ml,Sałata zielona 20g,Słaba herbata owocowa 400 ml, Kcal 675,18; % 35,99	Kcal 1875,83; % 100,00

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach, należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką i słodką herbatę.

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA (podstawowa) - Jadłospis I tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Lane ciasto na mleku 350ml., Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Salceson 60g, Ketchup 20g, Ogórek zielony 30g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Kisiel 250 ml Wafelki 20g	Zupa ziemniaczana 350 ml. Makaron spaghetti 200g, Sos boloński 180g, Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z szynka drobiową 50/5/30g, (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Szynka drobiowa 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pasta z jaja z majonezem i ze szczypiorkiem 60g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml,
Kcal 976,07; % 37,54	Kcal 172,2; % 6,62	Kcal 721,05; % 27,74	Kcal 194,95; % 7,50	Kcal 535,45; % 20,60
RAZEM	Kcal 2599,72; % 100,00			

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kaszaka kukurydziana na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Twarożek z zieloną pietruszką 70g, Mandarynka 60g, Kakao z cukrem 250 ml ,	Biszkopty 30 g Mleko 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Bitka z szynki wp. 100g w sosie wł. 80g, Ziemniaki puree 220g, Surówka z marchwi z chrzanem 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z serem żółtym 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Ser żółty 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Dżem 20g, Blok drobiowy 30g, Herbata z cukrem 250 ml,
Kcal 976,90; % 35,60	Kcal 200,10; % 7,29	Kcal 804,89; % 29,33	Kcal 245,65; % 8,95	Kcal 516,55; % 18,83
RAZEM	Kcal 2744,09; % 100,00			

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 50 g, Pomidor 30g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Chrupki kukurydziane 20g, Mleko 200 ml	Zupa barszcz po ukraińsku 350 ml, Gulasz wieprzowy 100/80g, Kasza gryczana 220g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy 250ml,	Kanapka z twarogiem 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Twaróg tłusty 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100g, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250ml,
Kcal 816,95; % 31,85	Kcal 172,90; % 6,74	Kcal 816,78; % 31,84	Kcal 195,15; % 7,61	Kcal 563,13; % 21,96
RAZEM	Kcal 2564,91; % 100,00			

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zacierka na mleku 350ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Polędwica drobiowa 40g, Papryka świeża 30g, Kawa zbożowa na mleku 250ml,	Wafle ryżowe 30g	Zupa koperkowa 350 ml, Bigos z kapusty kiszzonej 300g, Ziemniaki puree 220g, Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250ml,	Kanapka z szynką wieprzową 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Szynka wieprzowa 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pasta wołowo-jarzynowa 60 g, Cykorja 30g, Herbata z cukrem 250 ml,
Kcal 913,99; % 35,33	Kcal 112,20; % 4,34	Kcal 835,34; % 32,29	Kcal 192,95; % 7,46	Kcal 532,56; % 20,59
RAZEM	Kcal 2587,04; % 100,00			

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ryż na mleku 350 ml , Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Dżem wieloowocowy 40g, Kakao z cukrem 250 ml, Mandarynka 1 szt. (60g),	Budyń mleczny z cukrem 200 ml	Zupa krupnik ziemniakami 350 ml, Jajo 2 szt. w sosie chrzanowym 100ml, Ziemniaki puree 250g, Marchew z groszkiem zielonym 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka s sałatą i ogórkiem 50/5/10/20g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Sałata zielona 10g Ogórek 20g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pasta z makreli wędzonej 60g, Pomidor 30g, Herbata z cukrem 250 ml,
Kcal 927,39; % 36,56	Kcal 127,30; % 5,02	Kcal 803,52; % 31,67	Kcal 162,25; % 6,40	Kcal 516,45; % 20,35
RAZEM	Kcal 2536,91; % 100,00			

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Szynka wieprzowa 40g Rzodkiewka 30g Kawa zbożowa na mleku 250 ml	Herbatniki 50g,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml Zraz mielony w sosie pieczeniowym 100/80g Ziemniaki puree 220g Surówka z kapusty białej z koprem 100g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z serem białym tłustym 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Ser biały tłusty 30g)	Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Zapiekanka z makaronowa z brokułem i żółtym serem na ciepło 150g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal 908,55; % 33,34	Kcal 218,50; % 8,02	Kcal 831,25; % 30,51	Kcal 199,15; % 7,31	Kcal 567,25; % 20,82
RAZEM	Kcal 2724,7; % 100,00			

NIEDZIELA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo mieszane 150g, Masło 15g, Kielbasa śląska drobiowa na gorąco 100g, Chrzan 20g, Ketchup 20g, Pomidor z cebulką 40g, Kawa zbożowa na mleku 250ml,	Jogurt naturalny 150g z płatkami kukurydzianymi 30g	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa w sosie własnym 100/80g Ziemniaki puree 220g, Buraczki oprószone 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z polędwicą wieprzową 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Polędwica wieprzowa 30g)	Pieczywo mieszane 150g, Masło 15g, Mielonka 40g, Sałata zielona 30g, Herbata z cukrem 250 ml,
Kcal 842,95; %30,51	Kcal 198,9; % 7,20	Kcal 783,41; % 28,36	Kcal 208,75; %7,56	Kcal 728,45; % 26,37
RAZEM	Kcal 2762,46; % 100,00			

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA (podstawowa) - Jadłospis II tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Jajko na twardo 1szt.50g, Majonez 10g, Papryka czerwona 30g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Krakersy 30g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350,mlRyż z jabłkami i sosem wanilinowym 300g, Kompot owocowy 250 ml, Mandarynka 1 szt. 60 g,	Kanapka z serem żółtym 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Ser żółty 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pulpet drobiowy 100g, Sos pomidorowy 100, Pomidor 40g, Herbata z cukrem 250 ml,
Kcal 873,95; %33,89	Kcal 149,70; %5,80	Kcal 646,41; %25,07	Kcal 245,65; %9,53	Kcal 663,20; %25,72
RAZEM	Kcal 2578,91; % 100,00			

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pasta z twarogu i wędliny zieleniną 60g, Jabłko deserowe 150g,Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Wafle ryżowe 20g Mleko 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Ziemniaki puree 220 g, Łopatka wieprzowa pieczona w sosie własnym 100/80, Surówka z pora i jabłka 100g,Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z jajkiem 50/5/25g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Jajko ½ szt.25g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Kielbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 40g, Herbata z cukrem 250ml,
Kcal 943,44; %35,01	Kcal 202,30; %7,51	Kcal 843,63; %31,30	Kcal 195,55; %7,26	Kcal 510,05; %18,93
RAZEM	Kcal 2694,97; % 100,00			

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Twarożek z rzodkiewką 60g, Cykoria 30g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Wafle suche andruty 35g	Zupa grochowa 350 ml, Ziemniaki puree 220g, Kotlet drobiowy panierowany 100g,Surówka z kapusty pekińskiej 100g,Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z kielbasą szynkową 50/5/25g (Pieczywo mieszane 50g, Masło 5g, Kielbasa szynkowa 25g)Herbata z cukrem 250 ml	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15gPasztet 40g, Pomidor 30g , Herbata z cukrem 250 ml,
Kcal864,00; %32,67	Kcal123,55; %4,67	Kcal 816,34; %30,87	Kcal214,45; %8,11	Kcal1626,05; %23,67
RAZEM	Kcal 2644,39; % 100,00			

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Polędwica sopocka 40g, Papryka świeża 40g, Kawa zbożowa na mleku 250ml,	Kisiel z jabłkiem 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Ryż na sypko220 g, Potrawka z wołowiny 100/80g, Surówka wielowarzywna 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z dżemem 50/5/25g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Dżem wieloowocowy 25g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 60g,Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml,
Kcal 888,95; %34,04	Kcal 115,80; %4,43	Kcal 925,01; %35,42	Kcal 197,50; %7,56	Kcal 484,20; %18,54
RAZEM	Kcal 2611,46; % 100,00			

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pasta z jaj z majonezem i szczypiorkiem 60g, Pomidor 30g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Chrupki kukurydżiane 20g, Mleko 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 350 ml, Ziemniaki puree 220 g, Ryba smażona panierowana 100g, Surówka z selera i jabłka 100g,Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka wędliną wieprzową 5-/5/25 g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Wędlina wieprzowa25g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Serek ziarnisty 70g, Ogórek zielony 40g, Herbata z cukrem 250 ml,
Kcal 951,85; % 36,73	Kcal 172,40; % 6,65	Kcal 738,03; % 28,48	Kcal 214,80; % 8,26	Kcal 514,80; % 19,87
RAZEM	Kcal 2591,88; % 100,00			

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki kukurydźdane na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Sałatka z jaj i wędliny 80g, Rzodkiewka tarta 50g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Biszkopty z galaretką 50g Mleko 250 ml	Krupnik ryżowy na rosole 350 ml, Ziemniaki puree 220 g, Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 130/20g Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z twarogiem 50/5/30 (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Twaróg tłusty 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Kielbasa na gorąco 60g, Ketchup 20g, Papryka czerwona 30g, Herbata z cukrem 250 ml,
Kcal 905,85; % 33,01	Kcal 291,00; % 10,61	Kcal 722,98; % 26,35	Kcal 199,15; % 7,26	Kcal 624,85; % 22,77
RAZEM	Kcal 2743,83; % 100,00			

Niedziela				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo mieszane 150g, Masło 15g, Serek homogenizowany owocowy 70g, Jabłko deserowe 150 g, Kakao z cukrem 250 ml,	Rogal wieloziarnisty z masłem 80/5g Herbata z cukrem 250ml	Zupa rosół z makaronem 350 ml, Ziemniaki puree 200g, Kotlet schabowy panierowany 100g, Surówka z marchwi , selera i jabłka 100g, Kompot owocowy 250ml,	Kanapka z żółtym serem 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło5g Ser żółty 30g)	Pieczywo mieszane 150g, Masło 15g, Polędwica z indyka 40g, Cykorja 30g, Herbata z cukrem 250 ml
Kcal 794,59; % 29,44	Kcal 296,30; % 10,94	Kcal 786,39; % 29,02	Kcal 245,65; % 9,07	Kcal 586,65; %21,65
RAZEM	Kcal 2709,58; % 100,00			

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA (podstawowa) - Jadłospis III tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane namleku 350ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Mielonka 40g, Pomidor 30g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Serek homogenizowany owocowy 135 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Łazanki z kapustą kiszoną 350g, Jabłko deserowe 150 g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z kielbasą krakowską i ogórkiem kiszonym 50/5/20/20g, (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g, Kielbasa krakowska 20g, Ogórek kiszony 20g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Flaczki drobiowe 300ml, Sałata zielona 20g, Herbata z cukrem 250 ml,
Kcal 885,68; % 31,80	Kcal 190,80; % 6,85	Kcal 905,48; % 32,51	Kcal 240,7; % 8,64	Kcal 562,39; % 20,19
RAZEM	Kcal 2785,05; % 100,00			

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Ser żółty 40g, Mandarynka 1 szt.(60g), Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Herbatniki 30g	Zupa ziemniaczana 350 ml Potrawka drobiowa 100/80g, Kasza gryczana 220g, Mizeria ze śmietaną 100g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z twarogiem 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Twaróg tłusty 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Jajo na miękko 1 szt.(50g), Papryka świeża 30g, Herbata z cukrem 250 ml
Kcal 915,33; % 34,60	Kcal 131,10; % 4,96	Kcal 875,50 % 33,09	Kcal 199,15; % 7,53	Kcal 524,65 ; % 19,83
RAZEM	Kcal 2645,73 ; % 100,00			

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350ml Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g Kielbasa krakowska 40g Cykoria 30g Kawa zbożowa na mleku 250ml,	Biszkopty 30g Mleko 250 ml	Flaki 350 ml, Podudzie pieczone 200g, Ziemniaki puree 220g, Sałatka z buraków z cebulką 100g, Kompot owocowy 250ml,	Kanapka z jajkiem 50/5/25g, (Pieczywo mieszane 50g, Masło 5g, Jajo gotowane 1/2 szt.ok.25g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Kaszanka z cebulką 100g/20g, Pomidor 30g, Herbata z cukrem 250 ml
Kcal 957,43; % 34,25	Kcal 225,60; % 8,07	Kcal 740,01; % 26,83	Kcal 194,30; % 6,95	Kcal 667,75; % 23,89
RAZEM	Kcal 2795,09; % 100,00			

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Kielbasa szynkowa 40 g Ogórek kiszony 30g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Kisiel 250 ml Wafle ryżowe 10g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Gołąbki 450g (3szt.) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki puree 220g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z szynką drobiową i pomidorem 50/5/20/20g) (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Szynka drobiowa 20g Pomidor 20g)	Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Polędwica drobiowa 40g Papryka świeża 30g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal 807,53; % 28,61	Kcal 166,70 ; % 35,91	Kcal 1163,65; % 41,23	Kcal 192,00; % 6,80	Kcal 492,45; % 17,45
RAZEM	Kcal 2822,33 ; % 100,00			

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zacierka z mleka 350ml Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Ser topiony 33g (trójkąt) Dżem 20g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Krakersy 30g	Zupa kapuśniak 350 ml Ryba smażona do sosu greckiego 100g Sos grecki 100g Ziemniaki puree 220g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z kielbasą szynkową 50/5/25g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Kielbasa szynkowa 25g)	Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Sałatka jarzynowa z jajem 140g Sałata zielona 20g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal 961,13; % 35,91	Kcal 149,70; % 5,59	Kcal 731,45; % 27,33	Kcal 190,45; % 7,12	Kcal 643,95; % 24,06
RAZEM	Kcal 2676,68; % 100,00			

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron na mleku 350ml Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 50g Kawa zbożowa na mleku 250 ml	Wafle ryżowe 30g Mleko 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml Kotlet mielony 100g Ziemniaki puree 220g Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 100g Kompot owocowy 250ml	Kanapka z twarogiem tłustym 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Twaróg tłusty 30g)	Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Makreła wędzona 60g Ogórek kiszony 30g Herbata z cukrem 250ml
Kcal 854,13; %30,61	Kcal 202,30; %7,25	Kcal 995,36; %35,67	Kcal 199,15; %7,14	Kcal 539,35; %19,33
RAZEM	Kcal 2790,29; % 100,00			

NIEDZIELA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo mieszane 150g Masło 15g Kielbasa śląska smażona z cebulką 80/20g Musztarda 20g Papryka świeża 30g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Wafle andruty z mussem jabłkowym 35/100g	Zupa rosół z kostką kaszy manny 350ml Bitka z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 100/80g Ziemniaki puree 220g Surówka z pora, selera i papryki 100g Kompot owocowy 250ml	Kanapka z polędwicą drobiową 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Polędwica drobiowa 30g)	Pieczywo mieszane 150g Masło 15g Galaretką rybna 150g Cykorii 30g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal 931,25; % 33,33	Kcal 210,50; %7,53	Kcal 853,01; %6,78	Kcal 189,55; %6,78	Kcal 610,00 ; % 21,83
RAZEM	Kcal 2794,31; % 100,00			

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką herbatę.

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis I tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Szynka wieprzowa 40 g, pomidor b/s 30 g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Kisiel 250 ml Wafelki 20 g	Zupa ziemniaczana 350 ml, Makaron spaghetti drobny 200 g, Sos mięsno jarzynowo-pomidorowy b/s 180g, Jabłko parzone 150g, Kompot owocowy 250ml,	Kanapka z szynką drobiową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Pasta z jaja gotowanego na miękko z koperkiem i masłem roślinnym 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal;968,37 % 35,96	Kcal;172,20 % 6,39	Kcal;742,61 % 27,58	Kcal;218,95 % 8,13	Kcal;590,7 % 21,94
RAZEM		Kcal; 2692,83 % 100,00		

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana namleku 350ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15 g Twaróg z zieloną pietruszką 70g Jabłko gotowane b/s 1 szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku 250ml,	Biskvity 30g, Mleko 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Schab gotowany w sosie własnym 100/80m g Ziemniaki puree 220 g, Marchew oprószana 100g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Jajko gotowane 1/2 szt. 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15 g Dżem 20 g Blok drobiowy 30 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal;1012,96 % 36,84	Kcal;200,1 % 7,28	Kcal;743,14 % 27,02	Kcal;219,55 % 7,98	Kcal;574,15 % 20,88
RAZEM		Kcal;2749,9 % 100,00		

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron drobny na mleku b 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Galareta drobiowa z warzywami 150g Pomidor b/s 30 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Chrupki kukurydziane 20g, Mleko 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny gotowana 100/80g, Kasza jęczmienna rozklejana 220 g, Jarzynka gotowana 100 g 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z twarogiem 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Twaróg półtłusty 30 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal ;965,45 % 34,48	Kcal ;172,90 % 6,18	Kcal;830,67 % 29,67	Kcal;223,15 % 7,97	Kcal;607,43 % 21,70
RAZEM		Kcal;2799,6 % 100,00		

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Połędwica drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Wafle ryżowe 30 g	Zupa koperkowa 350 ml, Ziemniaki puree 220g, Suflet drobiowy 100 g, Szpinak 100g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z szynką drobiową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Pasta wołowo-jarzynowa 60 g Jabłko parzone b/s 150 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal;921,85 % 34,43	Kcal;112,20 % 4,19	Kcal;841,53 % 31,43	Kcal;218,95 % 8,18	Kcal;582,9 % 21,77
RAZEM		Kcal;2677,43 % 100,00		

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ryż na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Dżem 40 g Jabłko gotowane b/s 150 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Budyń mleczny z cukrem 200ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Jajo (na miękko) 2 szt.- 100g w sosie koperkowym 100ml, Ziemniaki puree 220 g Bukiet warzywny z majerankiem 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z twarogiem półtłustym 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Ser półtłusty 30 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Pasta z dorsza z jarzynami 60 g Pomidor b/s 30 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal;983,15 % 35,55	Kcal;127,30 % 4,60	Kcal; 887,1 % 32,2	Kcal;248,05 % 8,97	Kcal ;520,30 % 18,81
RAZEM		Kcal;2765,9 % 100,00		

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Szynka wieprzowa 40g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa na mleku 250ml	Herbatniki 50g,	Zupa szpinakowa ryżem 350 ml, Zrazy mielone parowany w sosie własnym 100/80g Ziemniaki puree 220 g, Puree z dyni 100 g Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z dżemem 50/5/20 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Dżem 20 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Ser biały półtłusty 60 g Pomidor b/s 30 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal;944,15 % 32,12	Kcal;218,50 % 7,43	Kcal;979,25 % 33,31	Kcal;211,00 % 7,18	Kcal;586,75 % 19,96
RAZEM	Kcal;2939,65 % 100,00			

NIEDZIELA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor b/s 30 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Jogurt naturalny 150 G płatki kukurydziane 30g	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa gotowana w sosie własnym 100/80g, Ziemniaki puree 220 g, Buraczki oprószane 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z polędwicą wieprzową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Polędwica wieprzowa 30 g	Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g Kielbasa drobiowa na gorąco 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal;770,15 %26,73	Kcal;198,9 % 6,90	Kcal;783,41 % 27,20	Kcal;232,75 % 8,08	Kcal;895,65 % 31,09
RAZEM	Kcal;2880,86 % 100,00			

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis II tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Jajko na miękko 1 szt.- 50 g Pomidor b/s 30 g, kawa zbożowa na mleku 250 ml	Serek homogenizowany owocowy 135 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Ryż z jabłkami i sosem waniliowym 350g Galaretka owocowa 150 ml Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z dżemem 50/5/20 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Dżem 20 g	Pieczywo pszenne 150g, Masło 120g Pulpet drobiowy 100 g Sos pomidorowy 100 ml Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal;928,85 %33,8	Kcal;199,76 %7,27	Kcal;681,35 %24,79	Kcal;221,50 %8,06	Kcal;716,80 %26,08
RAZEM	Kcal;2748,26 % 100,00			

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Szynka z indyka 40 g, Jabłko parowane b/s 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml	wafle ryżowe 20g Mleko 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Sztuka mięsa got. w sosie pietruszkowym 100/ 80g, Ziemniaki puree 220 g Buraczki na ciepło 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem gotowanym na miękko 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Jajko gotowane 1/2 szt. 25 g	Pieczywo pszenne 150g, Masło 120g Chuda kielbasa szynkowa 40 g Pomidor b/s 30 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal; 956,43 %36,46	Kcal;202,30 %7,71	Kcal; 695,25 %26,50	Kcal; 219,55 %8,37	Kcal;550,05 %20,74
RAZEM	Kcal;2623,58 % 100,00			

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron drobny na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Pasta z kurczaka z koperkiem 60 g Sałata zielona 20 g, kawa zbożowa na mleku 250 ml	Andruty 35g	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml, Klopsik drobiowy parowany 100 g Ziemniaki puree 220 g Sos jarzynowy 100 ml, Sałata z jogurtem 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z chudą kielbasą szynkową 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Chuda kielbasa szynkowa 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Serek homogenizowany naturalny 60 g Pomidor b/s 30 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal;941,70 %33,98	Kcal;123,55 %4,46	Kca; 884,91 %31,94	Kcal; 214,45 %7,74	Kcal;606,33 %21,88
RAZEM	Kcal ; 2770,94 % 100,00			

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku, 350ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Polędwica sopocka 40 g Jabłko parzone b/s 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 100/80 g, Ryż na sypko 220 g, Marchew oprószana 100 g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z dżemem 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal ;957,35 %36,29	Kcal ;115,80 %4,39	Kcal ; 829,20 %31,44	Kcal ;213,85 %8,11	Kcal ;521,50 %19,77
RAZEM	Kcal ;2637,70 % 100,00			

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki ryżowe na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta z jaja got./miękko z margaryn a 60g, Pomidor b/s 30g kawa zbożowa na mleku 250 ml	Chrupki kukurydziane 20g Mleko 250 ml,	Zupa grysikowa 350 ml, Ryba gotowana w jarzynach 100/70g, Ziemniaki puree 220 g, Szpinak 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z wędliną wieprzową 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Wędlina wieprzowa 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Serek ziarnisty 70 g Jabłko prażone b/s 150 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal 966,75 ; % 36,86	Kcal;172,40 % 6,57	Kcal; 646,72 % 24,66	Kcal ;232,75 % 8,88	Kcal ;603,85 % 23,0-3
RAZEM	Kcal ; 2622,47 % 100,00			

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki kukurydziane na mleku 350 g Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor b/s 30g kawa zbożowa na mleku 250 ml	Biszkopty z galaretką 30g Mleko 250 ml	Zupa koperkowa 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 100/80g (duszona) Ziemniaki puree 220 g, Kalafior oprószany 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z twarogiem półtłustym 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Ser półtłusty 30 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Kielbasa drobiowa na gorąco 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal ; 885,75 % 30,74	Kcal;225,60 % 7,66	Kcal ;861,37 % 29,23	Kcal ; 223,15 % 7,57	Kcal ; 730,85 % 24,80
RAZEM	Kcal ;2926,72 % 100,00			

Niedziela				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g, Serek homogenizowany owocowy 70 g, Jabłko tarte z marmoladą 200 g, kawa zbożowa na mleku 250 ml	Rogal pszenny z masłem 80/5g Herbata z cukrem 250ml,	Zupa rosół z makaronem nitki 350 ml Schab gotowany w sosie majerankowym 100/80g, Ziemniaki puree 220g, Marchew z selerem oprószana 100g Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z szynką drobiową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g Polędwica z indyka 40 g Pomidor b/s 30 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal ; 931,25 % 33,13	Kcal ;296,30 % 10,54	Kcal ; 735,40 % 26,16	Kcal ; 213,00 % 7,58	Kcal ; 635,25 % 22,60
RAZEM	Kcal ; 2811,20 % 100,00			

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis III tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Blok drobiowy 40 g, Pomidor b/s 30 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	„Serek homogenizowany owocowy 135 g	Zupa ryżowa 350ml Pierogi leniwe z masłem 350g, Jabłko gotowane b/s 150 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z dżemem 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Wędlina wieprzowa 40 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal; 921,10 %32,90	Kcal ;190,80 %6,82	Kcal;898,17 %32,80	Kcal;216,00 %7,72	Kcal ;573,35 %20,48
RAZEM	Kcal ;2799,42 % 100,00			

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ryż na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Ser biały półtłusty 60 g Jabłko parzone b/s 150 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Herbatniki 30 g Mleko 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Potrawka drobiowa 100/80 g Kasza jęczmienna Rozklejana 220 g Jarzynka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z miodem 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Miód 30 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Jajko na miękko 1szt. 50 g Pomidor b/s 30 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal;937,53 %33,90	Kcal ;258,60 %9,35	Kcal ;829,73 %30,00	Kcal ;213,85 %7,73	Kcal ; 525,75 %19,01
RAZEM	Kcal ;2765,75 % 100,00			

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Chuda kielbasa szynkowa 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Biskvity 30 g Mleko 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350 ml Podudzie gotowane 200 g Ziemniaki puree 220 g Sałatka z buraków 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Jajko gotowane na miękko 1/2 szt. ok.25 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Szynka wołowa 40 g Jabłko parowane b/s 150 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal; 936,05 %33,67	Kcal;225,60 %8,11	Kcal; 804,35 %28,93	Kcal; 219,55 %7,90	Kcal;594,65 %21,39
RAZEM	Kcal ;2780,20 % 100,00			

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Polędwica drobiowa 40 g, Jabłko parowane b/s 150 g, kawa zbożowa na mleku 250 ml	Kisiel 250 ml Wafle ryżowe 10 g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Pulpet rybny 100ml, Filet drobiowy w jarzynach 100/80 g Ziemniaki puree 220 g Kalafior z wody 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z szynką drobiową i pomidorem b/s 50/5/20 g, Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g, Szynka drobiowa 20 g, Pomidor b/s 20 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 5 g, Dorsz parowany na ciepło 60 g, Pomidor b/s 30 g, Herbata z cukrem 250 ml
Kcal ;911,63 %33,56	Kcal;166,63 %6,14	Kcal; 841,99 %31,00	Kcal;218,95 %8,06	Kcal; 576,95 %21,24
RAZEM	Kcal ;2716,22 % 100,00			

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
„Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Serek homogenizowany naturalny 70 g Pomidor b/s 30 g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Chrupki kukurydziane 20g, Mleko 250 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Pulpet rybny 100ml, Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki puree 220 g Marchew gotowana tarta 100g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chudą kielbasą szynkową 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g, Chuda kielbasa szynkowa 25 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z olejem 140 g, Sałata zielona 20g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal; 900,93 % 32,11	Kcal ;197,90 % 7,05	Kcal; 722,86 % 25,76	Kcal;214,45 % 7,64	Kcal ;769,50 % 27,43
RAZEM	Kcal;2805,64 % 100,00			

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Drobny makaron na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Szyńka z indyka 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	wafle ryżowe 20g Mleko 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Pulpet wołowy gotowany 100 g Sos pomidorowy 100 ml Ziemniaki puree 220 g, Szponak 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z twarogiem tłustym 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g, Twaróg tłusty 30 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Pasta z jaj gotowanego na miękko z masłem roślinnym 60 g, Jabłko parzone b/s 1 szt. 150 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal ;851,63 % 29,76	Kcal ;202,30 % 7,07	Kcal ; 972,85 % 33,99	Kcal ;232,75 % 8,13	Kcal ; 602,4 % 21,05
RAZEM		Kcal ;2861,93 % 100,00		

Niedziela				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g, Galaretki rybne 150 g, Jabłko tarto z marmoladą 200 g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Andruty 35 g,	Zupa rosół z kostką z kaszy manny350 ml, Bitka wołowa gotowana 100g Ziemniaki puree 220g, Buraczki oprószane 100 Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z polędwicą drobiową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Polędwica drobiowa 30 g	Pieczywo pszenne 150 g Masło 15 g Kiełbasa drobiowa na gorąco 80 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml
Kcal ;895,70 % 32,46	Kcal ;123,55 % 4,48	Kcal ; 728,85 % 26,42	Kcal,; 232,75 % 8,44	Kcal ;778,15 % 28,20
RAZEM		Kcal ; 2759,00 % 100,00		

DIETA NISKOBIAŁKOWA - Jadłospis I tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne; (niskobiałkowe) 150g; Masło 15g, Chudy twaróg z dżemem 30/40g; Pomidor b/s 60g; Herbata z cukrem 250ml Kcal; 567,07; 28,09%	Zupa ziemniaczana 350ml; Ryż na sypko 200g; Sztuka mięsa drobiowego gotowana 50g; Jarzyny gotowane 200g Jabłko b/s prażone 150g Kompot owocowy 250 ml Kcal; 877,85; 43,485	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g; Pasta z jaja z koperkiem 60g Sałata zielona 30g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 574,19; 28,44%	Kcal; 2019,11 100,00 %

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g Pasta mięsno jarzynowa (niskobiałkowa) 60g, Jabłko gotowane b/s 1 szt. (150g) Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml Kcal ; 779,84, 38,34%	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Ziemniaki puree 250g, Schab gotowany 50 g, Marchew gotowana 200g Kompot owocowy 250 ml Kcal; 649,29; 31,52%	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g Marmolada 50g Jogurt naturalny-light 100g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 621,04; 30,15%	Kcal; 2050,17 100,00 %

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Dżem 50g Pomidor b/s 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 0 % tł. 250 ml Kcal; 660,72 29,02%	Zupa-barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Sztuka mięsa wołowego gotowana 50g Kasza jęczmienna rozklejona 200g Jarzynka gotowana 200g Kompot owocowy 250 ml Kcal; 917,89 40,32%	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g Hache rybne z dorsza na ciepło 100g Sałata zielona 30g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 697,90 30,66%	Kcal; 2276,51 100,00%

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pasta z chudego twarogu z zieleciną 40 g, Cykoria 30g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml Kcal; 668,01 32,30 %	Zupa koperkowa 350 ml, Ziemniaki puree 250g Suflet drobiowy 50g Szpinak 200g Kompot owocowy 250 ml Kcal; 757,98 36,65%	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Pasta wołowo-jarzynowa (niskobiałkowa) 60g Jabłko parzone b/s 150g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 641,97 31,04%	Kcal 2067,96 100,00 %

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Dżem wielo-owocowy 60g, Jabłko gotowane b/s 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 0 % tł. 250 ml Kcal; 736,84; 36,17%	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml Jajko gotowane na miękko 1 szt.- 50g w sosie koperkowym 100 ml Ziemniaki puree 250 g Bukiet z jarzyn z majerankiem 200 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 706,48; 34,68%	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Pasta z dorsza z jarzynami 60 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 593,58; 29,14%	Kcal 2036,90 100,00%

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pasta wołowo-jarzynowa 60g, Sałata zielona 30g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml Kcal; 650,38; 31,55 %	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Filet z kurczaka gotowany 50-g Ziemniaki puree 250 g Puree z dyni 200g Kompot owocowy 250 ml Kcal; 843,29; 40,91%	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Chudy ser biały 60 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 567,53; 27,53%	Kcal 2061,20 100,00%

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Miód 30 g, Pomidor b/s 60 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 570,65; 24,93%	Zupa chudy rosół z kaszą manną 350 ml Sztuka chudego mięsa z gotowanego kurczaka 50 g, Ziemniaki puree 250 g Buraczki gotowane 200 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 655,20; 28,62%	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Ryż z jabłkiem 250 g Polewa jogurtowa 75 ml, Sałata zielona 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 1063,10; 46,44%	Kcal 2288,95 100,00%

DIETA NISKOBIAŁKOWA - Jadłospis II tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Jajko na miękko 1szt- 50 g Pomidor b/s 60 g Miód 30g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 631,43; 31,16%	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Ryż z jabłkami z sosem waniliowym 350 g Galaretka mleczno-owocowa 150 ml Kompot owocowy 250 ml Kcal; 738,06; 36,42%	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Pulpet drobiowy gotowany 50 g Sos pomidorowy 100 ml Sałata z olejem roślinnym 60 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 657,1; 30,90%	Kcal 2026,59 100,00%

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Pasta z chudego twarogu z zieleciną 40g Jabłko parowane b/s 150 g Dżem 50 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 715,39; 33,87%	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml Sztuka mięsa gotowanego 60 g Sos pietruszkowy 100 ml Ziemniak puree 250 g Buraczki na ciepło 200g Kompot Owocowy 250 ml Kcal; 746,43; 35,34%	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Sałatka z ryżu z chudym mięsem drobiowym 140 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 650,16; 30,78%	Kcal 2111,98 100,00%

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Cykoria 30 g Marmolada 50 g Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 ml Kcal; 643,41; 31,30%	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Klopsik drobiowy parowany 50 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki puree 250 g Sałata z olejem roślinnym 120 g Kompot owocowy 250 ml Kcal; 861,46; 41,91%	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Serek Homogenizowany naturalny 40 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 550,45; 26,78%	Kcal 2055,32 100,00%

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Pasta mięsno jarzynowa niskobiałkowa) 60 g Jabłko prażone b/s 150 g Budyń z mąki ziemniaczanej 150 ml Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 796,66; 39,40%	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Ryż na sypko 200 g Potrawka z wołowiny 50/100 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy 250 ml Kcal; 660,93; 32,69%	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g Jajko gotowane na miękko 1szt- 50 g Sałata zielona 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 564,36 ; 27,91%	Kcal 2021,95 100,00%

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Twaróg chudy 60 g Pomidor b/s 30 g Miód 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 747,20; 36,89%	Zupa grysikowa 350- ml Ziemniaki puree 250 g Ryba gotowana w jarzynach 50/70 g Szpinak 200 g Kompot owocowy 250 ml Kcal; 650,51; 32,12%	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Marmolada 50 g Jabłko prażone b/s 150 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 627,62; 30,99%	Kcal 2025,33 100,00%

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Sałatka jarzynowa z kefirem 0,5 % tł. 140 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 674,85 ; 30,64%	Zupa koperkowa 350 ml Sztuka mięsa wołowego gotowana 50 g Ziemniaki puree 250 g Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy 250 ml Kcal; 571,91; 25,96%	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g Ryż gotowany z konfiturą owocową 250 g Sałata zielona 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 956,11; 43,40%	Kcal 2202,87 100,00%

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Chudy ser twarogowy 30 g, Jabłko tarte z marmoladą 200 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 642,86; 29,99%	Zupa chudy rosół z kaszą manną 350 ml Ziemniaki puree 250 g, Schab gotowany w sosie majerankowym 60/110 g Surówka z marchewki i selera z olejem 200 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 722,24; 33,69%	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Jajko gotowane na miękko 1 szt.- 50 g, Cykoria 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 778,4; 36,32%	Kcal 2143,53 100,00%

DIETA NISKOBIAŁKOWA - Jadłospis III tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pomidor b/s 60 g Miód 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł.250 ml	Zupa ryżowa 350 ml, Ziemniaki puree 250 g Sos mięsno warzywny (niskobiałkowy) 250 g Jabłko gotowane b/s 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Serek ziarnisty light 30 g Sałata zielona z dodatkiem jogurtu naturalnego 70 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2095,88 100,00%
Kcal; 689,61;32,90%	Kcal; 815,7; 38,92%	Kcal; 590,54; 28,18%	

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Jajko na miękko 1 szt.- 50 g, Mandarynka 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 0% tł. 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml, Potrawka drobiowa 60/130 g Kasza jęczmienna 200 g Jarzynka gotowana 200 g Jabłko parzone b/s 150 g Kompot Owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g Masło 15g Pasta z dorsza z jarzynami 60 g Pomidor b/s 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2103,38 100,00%
Kcal; 590,93 28,09%	Kcal; 941,82 44,78%	Kcal; 570,63 27,13%	

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Cykoria 30 g Miód 30 g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Podudzie gotowane 100g Ziemniaki puree 250 g Sałatka z buraków 200 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pasta jarzynowa z chudym twarogiem 60 g, Jabłko parowane b/s 150 g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2072,34 100,00%
Kcal; 661,61; 32,17%	Kcal; 753,37;36,35%	Kcal; 652,36; 31,48%	

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pasta wołowo-jarzynowa (niskobiałkowa) 60 g Jabłko prażone b/s 150 g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Filet drobiowy w jarzynach 80/100 g Ziemniaki puree 250 g Kalafior z wody 200 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g Dorsz parowany na ciepło 40 g Pomidor b/s z olejem 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2107,98 100,00%
Kcal; 739,60 35,09%	Kcal; 826,07 39,19%	Kcal;542,31 25,73%	

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Dżem 50 g, Pomidor b/s 60 g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 ml,	Zupa krupnik 350 ml, Pulpet rybny 60 g Sos koperkowy 100 ml, Ziemniaki puree 250 g, Marchew gotowana tarta 200 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Sałatka jarzynowa 140 g Sałata zielona 30 g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2120,13 100,00%
Kcal; 521,73; 25,19%	Kcal; 857,11; 34,34%	Kcal; 692,37; 33,43%	

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pasta z jajka gotowanego z koperkiem 60 g, Cykoria 30 g, Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami350 ml Sos mięsno-warzywny 150 g, Ziemniaki puree 250 g, Szpinak 200 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Pasta jarzynowa z chudym twarogiem(40/20) 60 g, Jabłko b/s 150 g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2226,31 100,00%
Kcal; 685,36 30,78%	Kcal; 892,04 40,07%	Kcal; 648,91 29,15%	

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo pszenne (niskobiałkowe) 150g, Masło 15g, Pomidor b/s 60 g Jabłko tarte z marmoladą 200 g Kawa zbożowa na mleku 0% tł. 250 ml	Zupa rosół z kostką z kaszy manny 350 ml, Bitka wołowa gotowana 70 g Ziemniaki puree 250 g, Buraki gotowane 200 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne(niskobiałkowe) 150g Masło 15g, Ryż z jabłkiem 250 g Polewa jogurtowa (jogurt light) 75 ml Sałata zielona 30 g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2438,13 100,00%
Kcal; 729,88 33,63%	Kcal; 659,47 30,39%	Kcal; 780,80 35,39%	

DIETA BEZMLECZNA jadłospis I tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Salceson 60 g, Ketchup 20 g, Ogórek zielony 30 g Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 796,32; 38,84%	Zupa ziemniaczana 350 ml, Makaron spaghetti 200 g, Sos boloński 150 g Jabłko deserowe 150 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 721,05; 35,17%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60 g, Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 532,95 25,99%	Kcal 2032,32 100,00%

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na rosole 350 ml Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Marmolada wielowocowa 50 g, Polędwica miodowa 20 g, Kakao na wodzie z cukrem 250 ml Kcal; 676,90 33,25%	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Bitka z szynki wp. 70 g w sosie wł. 80 g Ziemniaki 200 g, Surówka z marchewki z chrzanem i olejem 100 g, Kompot Owocowy 250 ml Kcal; 823,29 40,44%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Blok drobiowy 40 g, Mandarynka 60 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 535,4 26,31%	Kcal 2035,59 100,00%

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasztet drobiowy 60 g Pomidor 30 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 740,00; 35,50%	Zupa barszcz ukraiński 350 ml, Gulasz wieprzowy 70/80 g, Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml Kcal; 781,38; 37,48%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 563,30; 27,02%	Kcal 2084,68 100,00%

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Zacierka na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Polędwica drobiowa 40 g Papryka świeża 30 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 634,04; 31,63%	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Bigos z kapusty kiszzonej 300 g, Ziemniaki 200 g, Jabłko deserowe 150 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 835,34; 41,67%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta wołowo-jarzynowa 60 g, Cykorja 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 535,06; 26,70%	Kcal 2004,44 100,00%

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Dżem 50 g, Szynka z koperkiem 20 g, Kakao na wodzie z cukrem 250 ml Kcal; 673,74; 33,65%	Zupa krupnik 350 ml, Jajko 1 szt. (50 g) w sosie chrzanowym 100 ml, Ziemniaki 200 g, Marchew z groszkiem zielonym 100 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 812,17; 40,56%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta z wędzonej makreli 60 g, Pomidor 30 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 516,45; 25,79%	Kcal 2002,36 100,00%

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na rosole 350 ml Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Szynka wieprzowa 40 g, Rzodkiewka 30 g Herbata z cukrem 250 ml. Kcal; 672,84 33,30%	Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml, Zraz mielony w sosie pieczeniowym 70/80 g Ziemniaki 200 g, Surówka z białej kapusty z koprem 100 g, Kompot owocowy 250 ml. Kcal; 780,30 38,62%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Zapiekanka makaronowa z brokułem i wędliną 150 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 567,25 28,08%	Kcal 2020,39 100,00%

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa śląska drobiowa na gorąco 80 g, chrzan 20 g, Ketchup 20 g, Pomidor z cebulką, Kawa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 625,8; 31,04%	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml Bitka drobiowa w sosie własnym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Buraki oprószone 100 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 705,39; 34,98%	Pieczywo mieszane 150g, Miękką margaryna roślinna 15g, Mielonka 40 g Sałata zielona 30 g, ml Kcal; 685,1; 28%	Kcal 2016,29 100,00%

DIETA BEZMLECZNA jadłospis II tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Jajko na twardo 1 szt. 50 g, Majonez 10 g, Papryka czerwona 30 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 748,04 ; 37,38%	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml, Ryż z jabłkami 350 g, Kompot owocowy 250 ml, Mandarynka 1 szt. 60 g Kcal; 625,05; 31,23%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pulpet drobiowy 70 g, Sos pomidorowy 100 ml, Pomidor 40 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 628,15; 31,39%	Kcal 2021,24 100,00%

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta z wędliny z zieleniną 60 g, Jabłko deserowe 150 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 743,0; 36,31%	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Łopatka wieprzowa pieczona w sosie własnym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Surówka z pora i jabłka 100 g, Kompot Owocowy 250 ml Kcal; 794,39; 38,82%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa szynkowa 40 g, Ogórek kiszony 40 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 509,00; 24,87%	Kcal 2046,42 100,00%

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Szynka z koperkiem 40 g, Rzodkiewka tarta 40 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 612,74; 30,20%	Zupa grochowa 350 ml, Ziemniaki 200 g, Klopsik drobiowy parowany 70 g, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 790,23; 38,95%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasztet 40 g, Pomidor 30 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 626,05; 30,85%	Kcal 2029,02 100,00%

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Polędwica sopocka 40 g, Pomidor 40 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 669,14 ; 33,45%	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Ryż na sypko 200 g, Potrawka z wołowiny 70/80 g, Surówka wielowarzywna 100 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 847,01; 42,34%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 484,20; 24,21%	Kcal 2000,35 100,00%

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta z jaj z majonezem i szczypiorkiem 60 g, Pomidor 30 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 692,41; 34,56%	Zupa grysikowa 350 ml, Ziemniaki 200 g, Ryba parowana 60 g, Surówka z selera i jabłka 100 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 748,81; 37,38%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Dżem truskawkowy 40 g, Szynka zielonogórska 20 g, Ogórek zielony 40 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 562,20; 28,06%	Kcal 2003,42 100,00%

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki kukurydziane na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa szynkowa 40 g, Rzodkiewka tarta 50 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 671,14; 33,93%	Zupa krupnik z ryżem 350 ml, Wątróbka drobiowa duszona 100/70 g, Ziemniaki 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 704,13; 34,89%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa na gorąco 60 g, Ketchup 20 g, Papryka czerwona 30 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 641,40; 28,25%	Kcal 2016,67 100,00%

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Miód 25 g, Salceson 30 g, Jabłko deserowe 150 g, Kakao na wodzie z cukrem 250 ml Kcal; 760,54 36,86%	Zupa rosół z makaronem 350 ml, Ziemniaki 200 g, Schab gotowany w sosie majerankowym 60/110 g, Surówka z marchewki, selera i jabłka 100 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 700,92 34,89%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Polędwica z indyka 40 g, Cykorja 30 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 582,90 28,25%	Kcal 2044,36 100,00%

DIETA BEZMLECZNA jadłospis III tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Mielonka 40 g, Pomidor 30 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 633,24; 30,19%	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Łazanki z kapustą kiszoną 350 g Jabłko deserowe 150 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 905,48; 43,17%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Flaczki drobiowe 300 ml, , sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 558,64; 26,64%	Kcal 2097,36 100,00%

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta mięsno-jarzynowa 60 g, Mandarynka 1 szt. 60 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 663,29; 33,07%	Zupa ziemniaczana 350 ml, Potrawka drobiowa 70/80 g, Kasza gryczana 200 g, Jarzynka gotowana 100 g Kompot Owocowy 250 ml Kcal; 794,22;39,61%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Jajko na miękko 1 szt. 50 g, Papryka świeża 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 548,00; 27,32%	Kcal 2005,51 100,00%

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa krakowska 40 g, Cykorja 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 689,24; 33,17%	Zupa flaki drobiowe 350 ml Kompot owocowy 250 ml, Podudzie pieczone 200 g, Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków z cebulą 100 g Kompot Owocowy 250 ml Kcal; 720,96; 34,70%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kaszanka z cebulą 100/20 g, Pomidor 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 667,75;32,13%	Kcal 2077,95 100,00%

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na rosole 350 ml Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Kiełbasa szynkowa 40 g, Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 608,94; 30,25%	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Gołąbki - 2 szt. 300 g, Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 100 ml, Kompot owocowy 250 ml. Kcal; 911,61; 45,29%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Polędwica drobiowa 40 g, Papryka świeża 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal;492,45; 24,46%	Kcal 2013,00 100,00%

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Zacierka na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Dżem 30 g, Polędwica szkolna 20 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 632,14; 31,48%	Zupa kapuśniak 350 ml, Ryba duszona do sosu greckiego 70 g, Sos grecki 100 g Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 709,70; 35,34%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Sałatka jarzynowa z jajem 140 g, Sałata zielona 20 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 666,40; 33,18%	Kcal 2008,24 100,00%

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Szynka z indyka 40 g Rzodkiewka 50 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 619,89; 30,70%	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Pulpet mielony w sosie koperkowym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem roślinnym 100 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 843,56; 41,77%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Makrela wędzona 60 g, Ogórek kiszony 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal;555,90; 27,53%	Kcal 2019,35 100,00%

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Kiełbasa śląska drobiowa na gorąco 80 g, Ketchup 20 g, Papryka świeża 30 g Kawa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 825,40; 38,67%	Zupa rosół z kostką z kaszy manny 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Buraczki opruszone 100 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 702,61; 32,92%	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Galaretka rybna 150 g, Cykorja 30 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 606,25 28,41%	Kcal 2134,26 100,00%