

PLAN DIETY

DIETA BEZGLUTENOWA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|---|--|---|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Pasta twarożek z rzodkiewką 100 g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Sałatka brokułowa z makaronem bzgl 100g Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 100g (SEL) Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) | Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kurczak w galarecie 50g (SEL) Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta rybna 50g (RYB,SEL) Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 70 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 100g (SEL) Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron bzgl na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Jabłko 1 szt | Pomarańcza 1/2 szt. | Banan 1szt | Jabłko 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem bzgl 300ml (SEL) Kasza jaglana bzgl 180g Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym bzgl 100g (SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa brokułowa bzgl 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety bzgl mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny bzgl 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym bzgl 100g (SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym bzgl 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna bezgl 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem bzgl 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Zupa rosół z makaronem bezgl 300ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k bezgl 150g (SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna bzgl 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel jabłkowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Sok warzywny 1 szt. 300 ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g Papryka czerwona 70g Pasta z czerwonej soczewicy 70g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Biały twaróg 50g (MLE) Dżem 25g 1 szt. Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g | Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. | Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka bezgl 20g (SEL) Papryka czerwona 10g | Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Ogórek 10g | Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Ogórek 10g | Chleb bezglutenowy 30g Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Ogórek 10g | Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Ogórek 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) |
| Energia: Kcal 2147 = 9010 kJ Kcal z tłuszczu 26,47 % Kcal z białka 17,81 % Kcal z węglowodanów 62,67 % | Energia: Kcal 2213 = 9273 kJ Kcal z tłuszczu 28,27 % Kcal z białka 15,54 % Kcal z węglowodanów 58,33 % | Energia: Kcal 2007 = 8377 kJ Kcal z tłuszczu 35,45 % Kcal z białka 13,34 % Kcal z węglowodanów 53,38 % | Energia: Kcal 2115 = 8815 kJ Kcal z tłuszczu 33,30 % Kcal z białka 14,96 % Kcal z węglowodanów 53,27 % | Energia: Kcal 2287 = 9579 kJ Kcal z tłuszczu 27,00 % Kcal z białka 17,65 % Kcal z węglowodanów 57,27 % | Energia: Kcal 2184 = 9177 kJ Kcal z tłuszczu 27,46 % Kcal z białka 17,44 % Kcal z węglowodanów 57,61 % | Energia: Kcal 2175 = 9110 kJ Kcal z tłuszczu 17,83 % Kcal z białka 16,70 % Kcal z węglowodanów 66,80 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,40 g Błonnik: 35,17 g Skrobia: 45,37 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,69 g Błonnik: 31,42 g Skrobia: 68,91 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,81 g Błonnik: 30,98 g Skrobia: 42,14 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,65 g Błonnik: 35,60 g Skrobia: 16,77 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,42 g Błonnik: 34,28 g Skrobia: 122,09 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,56 g Błonnik: 32,67 g Skrobia: 67,56 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 363,20 g Błonnik: 39,73 g Skrobia: 76,98 g |
| Białko: Białko ogółem: 95,57 g Białko roślinne: 16,76 g Białko zwierzęce: 64,58 g | Białko: Białko ogółem: 86,00 g Białko roślinne: 20,41 g Białko zwierzęce: 54,83 g | Białko: Białko ogółem: 66,91 g Białko roślinne: 18,07 g Białko zwierzęce: 39,13 g | Białko: Białko ogółem: 79,11 g Białko roślinne: 10,49 g Białko zwierzęce: 34,22 g | Białko: Białko ogółem: 100,92 g Białko roślinne: 27,49 g Białko zwierzęce: 35,00 g | Białko: Białko ogółem: 95,24 g Białko roślinne: 19,08 g Białko zwierzęce: 62,83 g | Białko: Białko ogółem: 90,82 g Białko roślinne: 12,36 g Białko zwierzęce: 54,62 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,14 g Cholesterol: 202,46 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,51 g Cholesterol: 407,52 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,05 g Cholesterol: 173,51 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,25 g Cholesterol: 224,32 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,60 g Cholesterol: 209,66 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,63 g Cholesterol: 277,48 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,08 g Cholesterol: 278,32 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Sałatka z ciecierzycy i awokado 100g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 100g (SEL) Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Twarożek na słodko z cynamonem 50g (MLE) Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron bzgl na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Sałatka z kalafiora i pomidorów 100g (MLE, SEL) Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 100g (RYB,MLE) Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem 100g (SEL,MLE) Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Ogórek 10g Pasta paprykowa z serem 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1 szt | Mandarynka 1 szt. | Pomarańcza 1/2 szt. | Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Jabłko 1 szt | Banan 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem bzgl lekkostrawna 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka bzgl 150g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna bzgl 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 100g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa neapolitańska bzgl 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym bzgl 100g (SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana bzgl 300ml (SEL) Kasza jaglana bzgl 180g Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym bzgl 100g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny bzgl 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym bzgl 100g (SEL,RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna bzgl 300ml (SEL) Makaron bezglutenowy 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka bzgl 150g (SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem bzgl 300ml (SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k bezgl.150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Sok warzywny 1 szt. 300 ml | Kisiel owocowy z/c 200ml | Galaretka owocowa 200g | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Kisiel owocowy z/c 200ml |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pomidor 70 g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 50g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g | Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g | Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 50g (SEL) Ogórek 10g | Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Rzodkiewka 10g | Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Filet z piersi z kurczaka bzgl 20g (SEL) Rzodkiewka 10g | Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z indyka bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g | Chleb bezglutenowy 30g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa bzgl 20g (SEL) Pomidor 20 g |
| Energia: Kcal 2267 = 9524 kJ Kcal z tłuszczu 24,01 % Kcal z białka 16,17 % Kcal z węglowodanów 61,65 % | Energia: Kcal 2282 = 9554 kJ Kcal z tłuszczu 20,52 % Kcal z białka 18,23 % Kcal z węglowodanów 63,99 % | Energia: Kcal 2137 = 8961 kJ Kcal z tłuszczu 19,17 % Kcal z białka 20,02 % Kcal z węglowodanów 64,38 % | Energia: Kcal 2159 = 9050 kJ Kcal z tłuszczu 21,91 % Kcal z białka 16,18 % Kcal z węglowodanów 64,68 % | Energia: Kcal 2220 = 9352 kJ Kcal z tłuszczu 15,98 % Kcal z białka 19,00 % Kcal z węglowodanów 67,03 % | Energia: Kcal 2209 = 9300 kJ Kcal z tłuszczu 18,00 % Kcal z białka 17,26 % Kcal z węglowodanów 67,45 % | Energia: Kcal 2244 = 9414 kJ Kcal z tłuszczu 29,12 % Kcal z białka 13,29 % Kcal z węglowodanów 59,22 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,42 g Błonnik: 29,24 g Skrobia: 84,46 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,05 g Błonnik: 45,45 g Skrobia: 66,94 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 343,96 g Błonnik: 44,27 g Skrobia: 34,06 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,11 g Błonnik: 37,40 g Skrobia: 55,56 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 372,00 g Błonnik: 40,38 g Skrobia: 72,01 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 372,49 g Błonnik: 36,06 g Skrobia: 68,89 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,23 g Błonnik: 30,08 g Skrobia: 61,62 g |
| Białko: Białko ogółem: 91,66 g Białko roślinne: 26,34 g Białko zwierzęce: 53,52 g | Białko: Białko ogółem: 104,00 g Białko roślinne: 29,04 g Białko zwierzęce: 59,74 g | Białko: Białko ogółem: 106,98 g Białko roślinne: 25,26 g Białko zwierzęce: 69,05 g | Białko: Białko ogółem: 87,31 g Białko roślinne: 27,80 g Białko zwierzęce: 29,37 g | Białko: Białko ogółem: 105,47 g Białko roślinne: 19,59 g Białko zwierzęce: 68,65 g | Białko: Białko ogółem: 95,32 g Białko roślinne: 26,05 g Białko zwierzęce: 58,85 g | Białko: Białko ogółem: 74,53 g Białko roślinne: 15,51 g Białko zwierzęce: 45,03 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,47 g Cholesterol: 199,32 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,04 g Cholesterol: 247,20 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 45,52 g Cholesterol: 197,84 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,55 g Cholesterol: 332,66 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,42 g Cholesterol: 225,32 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 44,19 g Cholesterol: 254,46 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,61 g Cholesterol: 225,34 mg |

PLAN DIETY

BEZLAKTOZOWA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (SEL,GOR) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Kurczak w galarecie 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Jabłko 1 szt | Pomarańcza 1/2 szt. | Banan 1szt | Jabłko 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml b/ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel jabłkowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Sok warzywny 1 szt. 300 ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|--|---|---|---|--|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Papryka czerwona 70g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Papryka czerwona 70g Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Papryka czerwona 70g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Papryka czerwona 10g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Ogórek 10g |
| Energia: Kcal 2216 = 9297 kJ Kcal z tłuszczu 19,22 % Kcal z białka 17,19 % Kcal z węglowodanów 66,94 % | Energia: Kcal 2197 = 9211 kJ Kcal z tłuszczu 28,69 % Kcal z białka 14,70 % Kcal z węglowodanów 58,24 % | Energia: Kcal 2201 = 9206 kJ Kcal z tłuszczu 28,17 % Kcal z białka 17,53 % Kcal z węglowodanów 56,17 % | Energia: Kcal 2212 = 9249 kJ Kcal z tłuszczu 27,75 % Kcal z białka 16,22 % Kcal z węglowodanów 57,06 % | Energia: Kcal 2203 = 9205 kJ Kcal z tłuszczu 30,91 % Kcal z białka 17,01 % Kcal z węglowodanów 53,92 % | Energia: Kcal 2192 = 9216 kJ Kcal z tłuszczu 23,56 % Kcal z białka 18,63 % Kcal z węglowodanów 59,87 % | Energia: Kcal 2204 = 9212 kJ Kcal z tłuszczu 17,96 % Kcal z białka 17,34 % Kcal z węglowodanów 65,72 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 370,87 g Błonnik: 40,40 g Skrobia: 84,27 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,89 g Błonnik: 23,23 g Skrobia: 58,90 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,06 g Błonnik: 28,15 g Skrobia: 61,35 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,54 g Błonnik: 32,06 g Skrobia: 75,26 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,96 g Błonnik: 31,39 g Skrobia: 92,11 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 328,08 g Błonnik: 26,09 g Skrobia: 96,73 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 362,10 g Błonnik: 36,83 g Skrobia: 82,61 g |
| Białko: Białko ogółem: 95,23 g Białko roślinne: 18,59 g Białko zwierzęce: 37,58 g | Białko: Białko ogółem: 80,73 g Białko roślinne: 17,04 g Białko zwierzęce: 35,99 g | Białko: Białko ogółem: 96,45 g Białko roślinne: 17,28 g Białko zwierzęce: 53,17 g | Białko: Białko ogółem: 89,69 g Białko roślinne: 18,53 g Białko zwierzęce: 23,72 g | Białko: Białko ogółem: 93,67 g Białko roślinne: 20,80 g Białko zwierzęce: 16,47 g | Białko: Białko ogółem: 102,07 g Białko roślinne: 18,26 g Białko zwierzęce: 49,19 g | Białko: Białko ogółem: 95,56 g Białko roślinne: 12,63 g Białko zwierzęce: 44,43 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,33 g Cholesterol: 127,84 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,03 g Cholesterol: 247,07 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,89 g Cholesterol: 135,87 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,20 g Cholesterol: 139,68 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,65 g Cholesterol: 133,47 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,38 g Cholesterol: 228,34 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,98 g Cholesterol: 267,22 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|--|---|--|---|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (SEL,GOR) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Pasta z tuńczyka b/ml 50g (RYB) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Pomarańcza 1/2 szt. | Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Jabłko 1 szt | Banan 1szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Kalafor gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 150g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa neapolitańska b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony b/ml 300ml (SEL) Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Sok warzywny 1 szt. 300 ml | Kisiel owocowy z/c 200ml | Galaretka owocowa 200g | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Kisiel owocowy z/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|--|---|---|--|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (SEL,GOR) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 70g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (SEL,GOR) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Szynka z indyka 50g (SEL,GOR) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb mieszany 50g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Sałata 10g Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Sałata 10g Pomidor 20 g | Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR) Ogórek 10g Chleb mieszany 30g (GLU) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Rzodkiewka 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR) Rzodkiewka 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka z indyka 20g (SEL,GOR) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (SEL,GOR) Pomidor 20 g |
| Energia: Kcal 2209 = 9303 kJ Kcal z tłuszczu 16,12 % Kcal z białka 19,32 % Kcal z węglowodanów 66,09 % | Energia: Kcal 2201 = 9194 kJ Kcal z tłuszczu 22,74 % Kcal z białka 17,96 % Kcal z węglowodanów 61,38 % | Energia: Kcal 2204 = 9238 kJ Kcal z tłuszczu 20,36 % Kcal z białka 19,28 % Kcal z węglowodanów 63,03 % | Energia: Kcal 2196 = 9187 kJ Kcal z tłuszczu 22,74 % Kcal z białka 16,41 % Kcal z węglowodanów 63,45 % | Energia: Kcal 2204 = 9230 kJ Kcal z tłuszczu 17,29 % Kcal z białka 16,06 % Kcal z węglowodanów 67,95 % | Energia: Kcal 2202 = 9251 kJ Kcal z tłuszczu 16,82 % Kcal z białka 15,06 % Kcal z węglowodanów 70,50 % | Energia: Kcal 2202 = 9242 kJ Kcal z tłuszczu 26,46 % Kcal z białka 16,40 % Kcal z węglowodanów 58,32 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,96 g Błonnik: 24,11 g Skrobia: 111,05 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,72 g Błonnik: 36,81 g Skrobia: 86,54 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347,29 g Błonnik: 41,95 g Skrobia: 92,86 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,35 g Błonnik: 37,71 g Skrobia: 51,57 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 374,41 g Błonnik: 37,65 g Skrobia: 57,16 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,09 g Błonnik: 33,04 g Skrobia: 121,25 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321,04 g Błonnik: 25,53 g Skrobia: 78,04 g |
| Białko: Białko ogółem: 106,70 g Białko roślinne: 24,62 g Białko zwierzęce: 39,81 g | Białko: Białko ogółem: 98,84 g Białko roślinne: 23,28 g Białko zwierzęce: 43,85 g | Białko: Białko ogółem: 106,24 g Białko roślinne: 31,30 g Białko zwierzęce: 37,83 g | Białko: Białko ogółem: 90,08 g Białko roślinne: 13,98 g Białko zwierzęce: 19,64 g | Białko: Białko ogółem: 88,47 g Białko roślinne: 12,52 g Białko zwierzęce: 41,32 g | Białko: Białko ogółem: 82,91 g Białko roślinne: 24,59 g Białko zwierzęce: 30,28 g | Białko: Białko ogółem: 90,26 g Białko roślinne: 12,37 g Białko zwierzęce: 32,53 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,56 g Cholesterol: 159,46 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,61 g Cholesterol: 165,35 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,86 g Cholesterol: 127,73 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,49 g Cholesterol: 159,87 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,34 g Cholesterol: 150,05 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 41,15 g Cholesterol: 97,37 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,73 g Cholesterol: 206,36 mg |

PLAN DIETY

DIETA BEZLAKTOZOWA WEGETARIAŃSKA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|---|--|--|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g SER ZÓŁTY WEGAŃSKI 50g (SOJ,SEL) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Tofu wędzone 50g (SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 100g (GLU) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Hummus 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Ogórek 70g Kolorowa sałatka z tofu i warzywami 100g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Fit sałatka gyros wegetariańska 100g (SEL,GOR, SOJ) Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Papryka czerwona 70g Jajko na twardo 1 szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Jabłko 1 szt | Pomarańcza 1/2 szt. | Banan 1szt | Jabłko 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz warzywny z ciecierzycą 230g (GLU,SEL,SOJ) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Kotlety sojowe smażone 100g (SOJ,SEL,GLU) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Sznycel roślinny pieczony 110g (GLU,GOR,SEL,SEZ) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml b/ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Kotlet jajeczny pieczony 100g (JAJ) Mieszanaka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Wegańskie risotto z cukinią i tofu 300g (SOJ,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpeciki wegetariańskie pieczone w sosie marchewkowym 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL) Mieszanaka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel jabłkowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Sok warzywny 1 szt. 300 ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|---|---|--|--|---|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Ogórek 70g Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU,SEL,GOR,ORZ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Papryka czerwona 70g Wędlna roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Papryka czerwona 70g Sałata 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Wegański pasztet z pomidorami pieczony 50g (GLU,SEZ,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU,SEL,GOR,ORZ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g Paszтет z ciecierzycy z żurawiną 20g (SOJ,SEL) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Papryka czerwona 10g Pasta z czerwonej soczewicy 20g (SOJ,SEL) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g Pasta z ciecierzycą i czarnuszką 20g (SOJ,SEL,GOR,RYB,GLU) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g Tofu wędzone 20g (SOJ) |
| Energia: Kcal 2202 = 9229 kJ Kcal z tłuszczu 20,43 % Kcal z białka 10,37 % Kcal z węglowodanów 72,62 % | Energia: Kcal 2205 = 28704 kJ Kcal z tłuszczu 19,65 % Kcal z białka 20,61 % Kcal z węglowodanów 61,26 % | Energia: Kcal 2226 = 9281 kJ Kcal z tłuszczu 33,69 % Kcal z białka 12,84 % Kcal z węglowodanów 55,01 % | Energia: Kcal 2126 = 8840 kJ Kcal z tłuszczu 31,11 % Kcal z białka 11,46 % Kcal z węglowodanów 58,04 % | Energia: Kcal 2204 = 9197 kJ Kcal z tłuszczu 31,46 % Kcal z białka 15,83 % Kcal z węglowodanów 53,85 % | Energia: Kcal 2200 = 9213 kJ Kcal z tłuszczu 31,70 % Kcal z białka 13,07 % Kcal z węglowodanów 56,59 % | Energia: Kcal 2192 = 21725 kJ Kcal z tłuszczu 26,69 % Kcal z białka 13,50 % Kcal z węglowodanów 60,19 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 399,79 g Błonnik: 52,09 g Skrobia: 84,66 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,68 g Błonnik: 27,96 g Skrobia: 57,13 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,12 g Błonnik: 33,94 g Skrobia: 42,36 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,47 g Błonnik: 34,76 g Skrobia: 35,07 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,69 g Błonnik: 36,75 g Skrobia: 89,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,24 g Błonnik: 33,76 g Skrobia: 66,13 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,85 g Błonnik: 41,80 g Skrobia: 70,33 g |
| Białko: Białko ogółem: 57,07 g Białko roślinne: 21,64 g Białko zwierzęce: 0,04 g | Białko: Białko ogółem: 113,62 g Białko roślinne: 85,81 g Białko zwierzęce: 3,66 g | Białko: Białko ogółem: 71,45 g Białko roślinne: 13,94 g Białko zwierzęce: 0,07 g | Białko: Białko ogółem: 60,93 g Białko roślinne: 10,06 g Białko zwierzęce: 8,81 g | Białko: Białko ogółem: 87,25 g Białko roślinne: 20,95 g Białko zwierzęce: 11,21 g | Białko: Białko ogółem: 71,91 g Białko roślinne: 9,45 g Białko zwierzęce: 0,05 g | Białko: Białko ogółem: 73,99 g Białko roślinne: 9,41 g Białko zwierzęce: 6,28 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,98 g Cholesterol: 16,68 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,14 g Cholesterol: 104,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,33 g Cholesterol: 0,30 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,49 g Cholesterol: 252,20 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,04 g Cholesterol: 107,62 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,49 g Cholesterol: 14,45 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,01 g Cholesterol: 180,17 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|--|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU,SEL,GOR,ORZ) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Tofu wędzone 50g (SOJ) Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 70g (SOJ,SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 100g (SEL) Paszтет z ciecierzycy z żurawiną 50g (SOJ,SEL) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Pasta z tuńczyka b/ml 50g (RYB) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami 100g (SEL) Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Kiełbaski sojowe smażone 100g (SOJ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Pomarańcza 1/2 szt. | Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Jabłko 1 szt | Banan 1szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Leczo warzywne 230g (SEL,SOJ) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gulasz z tofu i warzywami 230g (SOJ,SEL,GOR) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa neapolitańska b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Sznycel roślinny pieczony 100g (GLU,GOR,SEL,SEZ) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Pulpeciki wegetariańskie pieczone w sosie marchewkowym 100g (JAJ,GLU,SOJ,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony b/ml 300ml (SEL) Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Gulasz wegetariański z ciecierzycy z warzywami 150g (GLU,SEL,SOJ,) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Kotlety sojowe w sosie własnym 100g (SOJ,SEL,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Sok warzywny 1 szt. 300 ml | Kisiel owocowy z/c 200ml | Galaretka owocowa 200g | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Kisiel owocowy z/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|--|---|--|---|--|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 70g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Kolorowa sałatka z tofu i warzywami 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Pomidor 70 g Jajko na twardo 1 szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Sałata 10g Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Margaryna o zawartości 3/4 tł. 10g Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU,SEL,GOR,ORZ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb mieszany 50g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g Wędlina sojowa 20g (SOJ) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Wegański pasztet z pomidorami pieczony 20g (GLU,SEZ,SEL) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Rzodkiewka 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 20g (SOJ,SEL) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Rzodkiewka 10g Wędlina roślinna 20g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Ogórek 10g ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL) | Chleb mieszany 30g (GLU) Margaryna o zawartości 3/4 tł. 5g Sałata 10g Pomidor 20 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 20g (SOJ,SEL) |
| Energia: Kcal 2221 = 9329 kJ Kcal z tłuszczu 18,97 % Kcal z białka 11,33 % Kcal z węglowodanów 72,03 % | Energia: Kcal 2212 = 9242 kJ Kcal z tłuszczu 29,92 % Kcal z białka 12,95 % Kcal z węglowodanów 59,08 % | Energia: Kcal 2201 = 41240 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 14,96 % Kcal z węglowodanów 59,09 % | Energia: Kcal 2212 = 9219 kJ Kcal z tłuszczu 29,86 % Kcal z białka 12,53 % Kcal z węglowodanów 58,97 % | Energia: Kcal 2205 = 9236 kJ Kcal z tłuszczu 19,25 % Kcal z białka 15,79 % Kcal z węglowodanów 66,26 % | Energia: Kcal 2037 = 8515 kJ Kcal z tłuszczu 23,16 % Kcal z białka 10,20 % Kcal z węglowodanów 69,06 % | Energia: Kcal 2221 = 9324 kJ Kcal z tłuszczu 19,06 % Kcal z białka 19,44 % Kcal z węglowodanów 62,08 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 399,97 g Błonnik: 36,10 g Skrobia: 152,66 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,73 g Błonnik: 44,05 g Skrobia: 69,56 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,16 g Błonnik: 43,18 g Skrobia: 79,34 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,09 g Błonnik: 45,43 g Skrobia: 24,48 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,25 g Błonnik: 38,53 g Skrobia: 58,01 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 351,68 g Błonnik: 44,20 g Skrobia: 73,23 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,71 g Błonnik: 30,08 g Skrobia: 83,85 g |
| Białko: Białko ogółem: 62,89 g Białko roślinne: 35,95 g Białko zwierzęce: 0,03 g | Białko: Białko ogółem: 71,60 g Białko roślinne: 17,91 g Białko zwierzęce: 0,09 g | Białko: Białko ogółem: 82,30 g Białko roślinne: 28,09 g Białko zwierzęce: 0,05 g | Białko: Białko ogółem: 69,29 g Białko roślinne: 11,62 g Białko zwierzęce: 7,95 g | Białko: Białko ogółem: 87,02 g Białko roślinne: 12,63 g Białko zwierzęce: 39,42 g | Białko: Białko ogółem: 51,96 g Białko roślinne: 21,42 g Białko zwierzęce: 0,04 g | Białko: Białko ogółem: 107,93 g Białko roślinne: 63,29 g Białko zwierzęce: 0,04 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,82 g Cholesterol: 0,14 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,53 g Cholesterol: 0,39 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,69 g Cholesterol: 0,25 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,38 g Cholesterol: 57,87 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,17 g Cholesterol: 251,08 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,42 g Cholesterol: 0,17 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,03 g Cholesterol: 3,64 mg |

PLAN DIETY

DIETA BOGATOBIAŁKOWA MSWIA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|--|--|---|---|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarogów ze szczypiorkiem 50g (MLE) Pomidor 70 g Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 100g (GLU) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Hummus 50g (SOJ,SEL) Ogórek kwaszony 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kurczak w galarecie 70g (SEL) Ogórek 10g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta rybna 50g (RYB,SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 100g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Maślanka niskotłuszczowa 200g |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Marchewka z groszkiem gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa brokułowa 300 ml (SEL,MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 150g (GLU,SEL) Surowka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Mieszanek warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanek warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Jabłko 1 szt | Pomarańcza 1/2 szt. | Banan 1szt | Jabłko 1 szt |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|--|--|--|---|--|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Serek twarogowy ala homogenizowany, waniliowy 50g (MLE) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g |
| Energia: Kcal 2199 = 9196 kJ Kcal z tłuszczu 27,43 % Kcal z białka 19,27 % Kcal z węglowodanów 56,97 % | Energia: Kcal 2199 = 9195 kJ Kcal z tłuszczu 28,78 % Kcal z białka 19,49 % Kcal z węglowodanów 54,03 % | Energia: Kcal 2201 = 9209 kJ Kcal z tłuszczu 23,64 % Kcal z białka 21,74 % Kcal z węglowodanów 57,71 % | Energia: Kcal 2188 = 9149 kJ Kcal z tłuszczu 32,68 % Kcal z białka 18,88 % Kcal z węglowodanów 49,29 % | Energia: Kcal 2196 = 9185 kJ Kcal z tłuszczu 21,42 % Kcal z białka 26,90 % Kcal z węglowodanów 53,53 % | Energia: Kcal 2233 = 9377 kJ Kcal z tłuszczu 25,40 % Kcal z białka 20,56 % Kcal z węglowodanów 56,40 % | Energia: Kcal 2212 = 9254 kJ Kcal z tłuszczu 20,06 % Kcal z białka 22,48 % Kcal z węglowodanów 58,74 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,19 g Błonnik: 42,06 g Skrobia: 63,41 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,01 g Błonnik: 31,23 g Skrobia: 68,22 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,56 g Błonnik: 42,47 g Skrobia: 66,15 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,62 g Błonnik: 25,95 g Skrobia: 65,35 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,90 g Błonnik: 33,49 g Skrobia: 100,16 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,85 g Błonnik: 27,34 g Skrobia: 104,72 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,83 g Błonnik: 34,46 g Skrobia: 67,06 g |
| Białko: Białko ogółem: 105,94 g Białko roślinne: 22,68 g Białko zwierzęce: 51,40 g | Białko: Białko ogółem: 107,14 g Białko roślinne: 22,68 g Białko zwierzęce: 56,63 g | Białko: Białko ogółem: 119,65 g Białko roślinne: 16,35 g Białko zwierzęce: 74,92 g | Białko: Białko ogółem: 103,27 g Białko roślinne: 14,92 g Białko zwierzęce: 41,71 g | Białko: Białko ogółem: 147,66 g Białko roślinne: 21,53 g Białko zwierzęce: 24,16 g | Białko: Białko ogółem: 114,79 g Białko roślinne: 18,86 g Białko zwierzęce: 68,30 g | Białko: Białko ogółem: 124,31 g Białko roślinne: 8,47 g Białko zwierzęce: 61,27 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,02 g Cholesterol: 215,29 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,33 g Cholesterol: 272,74 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,81 g Cholesterol: 202,84 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,45 g Cholesterol: 217,16 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,26 g Cholesterol: 270,87 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,03 g Cholesterol: 302,28 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,31 g Cholesterol: 407,92 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|---|--|---|---|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 50g (SEL) Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Rzodkiewka 70g Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300ml (GLU,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukus 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 50g (RYB,MLE) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem 100g (SEL) Ogórek kwaszony 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Pasta paprykowa z serem 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Jogurt naturalny 200g/1 szt (MLE) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL) Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 150g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Brokuły gotowane w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 150g (SEL,RYB) Mix sałat z rukolą lekkostrawna 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Pomarańcza 1/2 szt. | Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Jabłko 1 szt | Banan 1szt |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g |
| Energia: Kcal 2220 = 9314 kJ Kcal z tłuszczu 24,47 % Kcal z białka 20,65 % Kcal z węglowodanów 56,77 % | Energia: Kcal 2215 = 9246 kJ Kcal z tłuszczu 28,54 % Kcal z białka 21,24 % Kcal z węglowodanów 51,94 % | Energia: Kcal 2203 = 9209 kJ Kcal z tłuszczu 24,89 % Kcal z białka 20,63 % Kcal z węglowodanów 56,84 % | Energia: Kcal 2207 = 9236 kJ Kcal z tłuszczu 23,12 % Kcal z białka 22,88 % Kcal z węglowodanów 56,88 % | Energia: Kcal 2207 = 9241 kJ Kcal z tłuszczu 25,08 % Kcal z białka 21,32 % Kcal z węglowodanów 55,09 % | Energia: Kcal 2206 = 9278 kJ Kcal z tłuszczu 22,57 % Kcal z białka 21,82 % Kcal z węglowodanów 57,98 % | Energia: Kcal 2220 = 9290 kJ Kcal z tłuszczu 32,64 % Kcal z białka 19,07 % Kcal z węglowodanów 49,33 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,08 g Błonnik: 26,16 g Skrobia: 104,23 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,61 g Błonnik: 30,02 g Skrobia: 54,89 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,02 g Błonnik: 32,22 g Skrobia: 94,39 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,83 g Błonnik: 38,71 g Skrobia: 34,39 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,95 g Błonnik: 27,47 g Skrobia: 41,45 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,75 g Błonnik: 29,76 g Skrobia: 96,66 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,80 g Błonnik: 24,09 g Skrobia: 69,95 g |
| Białko: Białko ogółem: 114,61 g Białko roślinne: 25,43 g Białko zwierzęce: 52,50 g | Białko: Białko ogółem: 117,59 g Białko roślinne: 14,91 g Białko zwierzęce: 75,50 g | Białko: Białko ogółem: 113,62 g Białko roślinne: 22,41 g Białko zwierzęce: 59,22 g | Białko: Białko ogółem: 126,26 g Białko roślinne: 13,41 g Białko zwierzęce: 23,12 g | Białko: Białko ogółem: 117,62 g Białko roślinne: 11,24 g Białko zwierzęce: 58,90 g | Białko: Białko ogółem: 120,34 g Białko roślinne: 22,63 g Białko zwierzęce: 73,93 g | Białko: Białko ogółem: 105,82 g Białko roślinne: 10,88 g Białko zwierzęce: 45,89 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,35 g Cholesterol: 227,22 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,25 g Cholesterol: 347,28 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,93 g Cholesterol: 192,02 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,70 g Cholesterol: 244,17 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,50 g Cholesterol: 227,07 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,32 g Cholesterol: 232,62 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,51 g Cholesterol: 298,21 mg |

PLAN DIETY

DIETA BOGATORESZTKOWA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|--|---|---|---|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 100g (GLU,MLE) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Ryż brązowy na mleku 300ml (MLE) Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 100g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 70g Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko 1 szt | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g | Gruszka 1 szt. | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Pomarańcza 1/2 szt. | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g | Jabłko 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 230g (GLU,SEL) Surówka colesław lekkostrawna 100g (SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa brokułowa 300 ml (SEL,MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 100g Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony 300 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Marchew gotowana w wodzie 100g Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese i mięsem wieprzowym gotowanym 300g (GLU,SEL) Mieszanaka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 140g (SEL) Marchew gotowana w wodzie 100g Surówka z pora i jabłek 100g (SEL, MLE) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 150g (SEL) Mieszanaka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|---|---|---|--|--|
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE) | Banan 1szt | Kefir 1,5 % tłuszczu 150 g 1szt. (MLE) | Mandarynka 1 szt. | Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE) | Banan 1szt | Maślanka niskotłuszczowa 200ml (MLE) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Hummus 50g (SOJ,SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Kurczak w galarecie 100g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Biały twarożek 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Papryka czerwona Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g |
| Energia: Kcal 2205 = 9208 kJ Kcal z tłuszczu 33,99 % Kcal z białka 20,88 % Kcal z węglowodanów 47,99 % | Energia: Kcal 2191 = 9142 kJ Kcal z tłuszczu 36,96 % Kcal z białka 19,77 % Kcal z węglowodanów 45,26 % | Energia: Kcal 2182 = 9129 kJ Kcal z tłuszczu 38,27 % Kcal z białka 19,86 % Kcal z węglowodanów 44,28 % | Energia: Kcal 2207 = 9159 kJ Kcal z tłuszczu 38,61 % Kcal z białka 21,68 % Kcal z węglowodanów 40,13 % | Energia: Kcal 2207 = 9191 kJ Kcal z tłuszczu 45,37 % Kcal z białka 18,00 % Kcal z węglowodanów 38,21 % | Energia: Kcal 2212 = 9209 kJ Kcal z tłuszczu 49,24 % Kcal z białka 17,23 % Kcal z węglowodanów 35,52 % | Energia: Kcal 2176 = 9089 kJ Kcal z tłuszczu 21,71 % Kcal z białka 20,20 % Kcal z węglowodanów 60,22 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,53 g Błonnik: 34,42 g Skrobia: 59,37 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,91 g Błonnik: 30,69 g Skrobia: 64,76 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 241,54 g Błonnik: 31,89 g Skrobia: 56,64 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 221,43 g Błonnik: 36,41 g Skrobia: 17,00 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 210,85 g Błonnik: 26,71 g Skrobia: 63,77 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 196,44 g Błonnik: 28,47 g Skrobia: 69,90 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,62 g Błonnik: 45,15 g Skrobia: 80,91 g |
| Białko: Białko ogółem: 115,09 g Białko roślinne: 16,30 g Białko zwierzęce: 73,09 g | Białko: Białko ogółem: 108,29 g Białko roślinne: 20,45 g Białko zwierzęce: 58,68 g | Białko: Białko ogółem: 108,31 g Białko roślinne: 15,47 g Białko zwierzęce: 80,43 g | Białko: Białko ogółem: 119,63 g Białko roślinne: 15,44 g Białko zwierzęce: 58,09 g | Białko: Białko ogółem: 99,29 g Białko roślinne: 15,49 g Białko zwierzęce: 47,69 g | Białko: Białko ogółem: 95,29 g Białko roślinne: 17,04 g Białko zwierzęce: 53,39 g | Białko: Białko ogółem: 109,88 g Białko roślinne: 16,53 g Białko zwierzęce: 66,86 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 83,28 g Cholesterol: 309,09 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,98 g Cholesterol: 481,72 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 92,78 g Cholesterol: 263,28 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,69 g Cholesterol: 320,92 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 111,25 g Cholesterol: 253,53 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 121,01 g Cholesterol: 352,15 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,49 g Cholesterol: 500,63 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|--|---|--|---|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paszтет z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE) Pomidor 70 g Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 100G (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek na słodko z cynamonem 50g (MLE) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kalafiora i pomidorów 100g (MLE, SEL) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 300ml (MLE) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1szt | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Pomarańcza 1/2 szt. | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Banan 1szt | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g | Pomarańcza 1/2 szt. |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa 300 ml (SEL,MLE) Ryż brązowy gotowany 180g Medaliony z piersi z kurczaka z warzywami i anansem w sosie słodko-kwaśnym 150 g (SEL) Surówka z marchewki z pestkami dyni 100g (SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa marchewkowa 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Sznycel mielony pieczony z indyka w sosie własnym 150g (GLU,SEL,JAJ) Brokuły gotowane w wodzie 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa neapolitańska 300 ml (SEL) Schab gotowany w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Groszek zielony gotowany 100g Surówka z buraka lekkostrawna 100g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 150g (SEL,RYB) Surówka z kapusty kiszonej 100g (SEL) Mix sałat z rukolą lekkostrawna 100g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g Bitki wieprzowe w sosie własnym 150g (SEL) Surówka z czerwonej kapusty 100G (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa kalafiorowa 300ml (SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Surówka z białej rzodkwi z marchwią 100g (MLE) Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE) | Gruszka 1 szt. | Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE) | Jabłko 1 szt | Jogurt naturalny 180g/1 szt (MLE) | Jabłko 1 szt | Maślanka niskotłuszczowa 200ml (MLE) |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|--|---|--|---|---|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta kanapkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE) Paprykarz jaglany wegański 70g (SEL) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z sera wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 50g (RYB) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekkiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Pasta paprykowa z serem feta 20g (MLE) |
| Energia: Kcal 2193 = 9169 kJ Kcal z tłuszczu 35,71 % Kcal z białka 17,21 % Kcal z węglowodanów 49,56 % | Energia: Kcal 2186 = 9111 kJ Kcal z tłuszczu 42,28 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 40,94 % | Energia: Kcal 2162 = 9033 kJ Kcal z tłuszczu 32,01 % Kcal z białka 20,54 % Kcal z węglowodanów 50,10 % | Energia: Kcal 2197 = 9144 kJ Kcal z tłuszczu 36,44 % Kcal z białka 20,10 % Kcal z węglowodanów 45,89 % | Energia: Kcal 2205 = 9182 kJ Kcal z tłuszczu 38,75 % Kcal z białka 19,63 % Kcal z węglowodanów 43,41 % | Energia: Kcal 2211 = 9213 kJ Kcal z tłuszczu 38,12 % Kcal z białka 20,16 % Kcal z węglowodanów 43,26 % | Energia: Kcal 2192 = 9163 kJ Kcal z tłuszczu 28,63 % Kcal z białka 23,11 % Kcal z węglowodanów 50,87 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,70 g Błonnik: 33,01 g Skrobia: 86,10 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 223,75 g Błonnik: 36,20 g Skrobia: 79,93 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,79 g Błonnik: 36,68 g Skrobia: 64,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,06 g Błonnik: 34,76 g Skrobia: 93,76 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,32 g Błonnik: 29,01 g Skrobia: 46,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,12 g Błonnik: 31,84 g Skrobia: 57,76 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,76 g Błonnik: 34,99 g Skrobia: 95,96 g |
| Białko: Białko ogółem: 94,34 g Białko roślinne: 26,43 g Białko zwierzęce: 56,52 g | Białko: Białko ogółem: 104,58 g Białko roślinne: 20,00 g Białko zwierzęce: 61,67 g | Białko: Białko ogółem: 111,00 g Białko roślinne: 26,54 g Białko zwierzęce: 65,39 g | Białko: Białko ogółem: 110,39 g Białko roślinne: 22,04 g Białko zwierzęce: 58,76 g | Białko: Białko ogółem: 108,23 g Białko roślinne: 15,35 g Białko zwierzęce: 80,64 g | Białko: Białko ogółem: 111,46 g Białko roślinne: 18,93 g Białko zwierzęce: 73,36 g | Białko: Białko ogółem: 126,66 g Białko roślinne: 23,73 g Białko zwierzęce: 64,50 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,01 g Cholesterol: 289,47 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 102,69 g Cholesterol: 364,87 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,89 g Cholesterol: 190,96 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,96 g Cholesterol: 497,72 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,93 g Cholesterol: 841,96 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,65 g Cholesterol: 345,76 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,73 g Cholesterol: 326,73 mg |

PLAN DIETY

DIETA KLEIKOWA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel truskawkowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel jabłkowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel truskawkowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel pomarańczowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel truskawkowy b/c 200ml |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) |
| Energia: Kcal 1874 = 7908 kJ Kcal z tłuszczu 6,22 % Kcal z białka 8,73 % Kcal z węglowodanów 85,39 % | Energia: Kcal 1873 = 7899 kJ Kcal z tłuszczu 6,54 % Kcal z białka 8,75 % Kcal z węglowodanów 85,22 % | Energia: Kcal 1868 = 7875 kJ Kcal z tłuszczu 6,49 % Kcal z białka 8,69 % Kcal z węglowodanów 85,02 % | Energia: Kcal 1870 = 7888 kJ Kcal z tłuszczu 6,56 % Kcal z białka 8,77 % Kcal z węglowodanów 85,02 % | Energia: Kcal 1827 = 7703 kJ Kcal z tłuszczu 6,43 % Kcal z białka 8,75 % Kcal z węglowodanów 85,12 % | Energia: Kcal 1892 = 7982 kJ Kcal z tłuszczu 6,38 % Kcal z białka 8,75 % Kcal z węglowodanów 85,23 % | Energia: Kcal 1870 = 7888 kJ Kcal z tłuszczu 6,56 % Kcal z białka 8,77 % Kcal z węglowodanów 85,02 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 400,07 g Błonnik: 9,05 g Skrobia: 177,85 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 399,02 g Błonnik: 10,98 g Skrobia: 178,59 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 397,04 g Błonnik: 8,35 g Skrobia: 185,42 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 397,45 g Błonnik: 9,32 g Skrobia: 184,52 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,78 g Błonnik: 9,02 g Skrobia: 178,59 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 403,12 g Błonnik: 9,45 g Skrobia: 185,26 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 397,45 g Błonnik: 9,32 g Skrobia: 184,52 g |
| Białko: Białko ogółem: 40,91 g Białko roślinne: 17,23 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 40,99 g Białko roślinne: 18,46 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 40,58 g Białko roślinne: 18,02 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 41,02 g Białko roślinne: 18,49 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 39,97 g Białko roślinne: 18,06 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 41,40 g Białko roślinne: 18,16 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 41,02 g Białko roślinne: 18,49 g Białko zwierzęce: 0,00 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 12,95 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,62 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,48 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,62 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,05 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,41 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,62 g Cholesterol: 0,00 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel truskawkowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel truskawkowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel pomarańczowy b/c 200ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy b/c 200ml |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml | Kleik ryżowy na wodzie 300g Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) | Woda mineralna n/g (tylko USK)0,5l /1szt Suchary b/c 50g (GLU,SOJ, MLE) (tylko USK) |
| Energia: Kcal 1873 = 7898 kJ Kcal z tłuszczu 6,54 % Kcal z białka 8,75 % Kcal z węglowodanów 85,22 % | Energia: Kcal 1892 = 7982 kJ Kcal z tłuszczu 6,38 % Kcal z białka 8,75 % Kcal z węglowodanów 85,23 % | Energia: Kcal 1878 = 7923 kJ Kcal z tłuszczu 6,37 % Kcal z białka 8,75 % Kcal z węglowodanów 85,26 % | Energia: Kcal 1834 = 7734 kJ Kcal z tłuszczu 6,38 % Kcal z białka 8,75 % Kcal z węglowodanów 85,20 % | Energia: Kcal 1871 = 7893 kJ Kcal z tłuszczu 6,57 % Kcal z białka 8,78 % Kcal z węglowodanów 85,00 % | Energia: Kcal 1873 = 7901 kJ Kcal z tłuszczu 6,41 % Kcal z białka 8,75 % Kcal z węglowodanów 85,18 % | Energia: Kcal 1834 = 7734 kJ Kcal z tłuszczu 6,38 % Kcal z białka 8,75 % Kcal z węglowodanów 85,20 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 399,02 g Błonnik: 10,98 g Skrobia: 178,59 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 403,12 g Błonnik: 9,45 g Skrobia: 185,26 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 400,28 g Błonnik: 9,52 g Skrobia: 183,04 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 390,63 g Błonnik: 9,23 g Skrobia: 178,59 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 397,57 g Błonnik: 9,14 g Skrobia: 185,26 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 398,87 g Błonnik: 9,34 g Skrobia: 183,04 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 390,63 g Błonnik: 9,23 g Skrobia: 178,59 g |
| Białko: Białko ogółem: 40,98 g Białko roślinne: 18,45 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 41,40 g Białko roślinne: 18,16 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 41,10 g Białko roślinne: 17,97 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 40,12 g Białko roślinne: 17,52 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 41,05 g Białko roślinne: 18,50 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 40,98 g Białko roślinne: 18,54 g Białko zwierzęce: 0,00 g | Białko: Białko ogółem: 40,12 g Białko roślinne: 17,52 g Białko zwierzęce: 0,00 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,62 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,41 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,30 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,01 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,65 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,34 g Cholesterol: 0,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 13,01 g Cholesterol: 0,00 mg |

PLAN DIETY

DIETA ŁATWOSTRAWNA MSWIA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|--|---|--|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Mieszanaka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanaka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Parówki z szynki 100g (GLU,MLE,SEL,GOR) Jajko na twardo 1 szt. Mieszanaka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanaka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Mieszanaka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanaka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Mieszanaka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Jabłko 1 szt | Pomarańcza 1/2 szt. | Banan 1szt | Jabłko 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Marchewka z groszkiem gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa brokułowa 300 ml (SEL,MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL,GOR) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Mieszanaka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Pierogi z serem 300g (MLE,GLU,SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml |
| Energia: Kcal 2265 = 9476 kJ Kcal z tłuszczu 25,59 % Kcal z białka 22,67 % Kcal z węglowodanów 54,28 % | Energia: Kcal 2311 = 9655 kJ Kcal z tłuszczu 28,73 % Kcal z białka 18,76 % Kcal z węglowodanów 54,29 % | Energia: Kcal 2202 = 9234 kJ Kcal z tłuszczu 27,00 % Kcal z białka 23,08 % Kcal z węglowodanów 51,80 % | Energia: Kcal 2313 = 9659 kJ Kcal z tłuszczu 31,41 % Kcal z białka 19,21 % Kcal z węglowodanów 49,85 % | Energia: Kcal 2276 = 9508 kJ Kcal z tłuszczu 23,11 % Kcal z białka 24,98 % Kcal z węglowodanów 53,49 % | Energia: Kcal 2287 = 9601 kJ Kcal z tłuszczu 21,96 % Kcal z białka 20,75 % Kcal z węglowodanów 58,88 % | Energia: Kcal 2290 = 9600 kJ Kcal z tłuszczu 17,51 % Kcal z białka 15,59 % Kcal z węglowodanów 67,54 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,34 g Błonnik: 33,45 g Skrobia: 82,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,64 g Błonnik: 32,49 g Skrobia: 79,82 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,18 g Błonnik: 29,60 g Skrobia: 43,80 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,25 g Błonnik: 28,79 g Skrobia: 58,18 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,33 g Błonnik: 35,68 g Skrobia: 119,18 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,67 g Błonnik: 27,73 g Skrobia: 91,07 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 386,65 g Błonnik: 17,86 g Skrobia: 40,78 g |
| Białko: Białko ogółem: 128,37 g Białko roślinne: 15,83 g Białko zwierzęce: 55,98 g | Białko: Białko ogółem: 108,37 g Białko roślinne: 21,99 g Białko zwierzęce: 52,41 g | Białko: Białko ogółem: 127,07 g Białko roślinne: 13,82 g Białko zwierzęce: 83,35 g | Białko: Białko ogółem: 111,07 g Białko roślinne: 13,91 g Białko zwierzęce: 49,83 g | Białko: Białko ogółem: 142,12 g Białko roślinne: 15,41 g Białko zwierzęce: 43,68 g | Białko: Białko ogółem: 118,66 g Białko roślinne: 14,81 g Białko zwierzęce: 70,81 g | Białko: Białko ogółem: 89,27 g Białko roślinne: 6,01 g Białko zwierzęce: 36,95 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,39 g Cholesterol: 219,55 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,77 g Cholesterol: 234,22 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,05 g Cholesterol: 278,61 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,73 g Cholesterol: 212,94 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,45 g Cholesterol: 218,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,81 g Cholesterol: 263,37 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 44,56 g Cholesterol: 241,16 mg |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|--|--|---|---|---|--|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) Sałatka lekkostrawna z ryżem 150g (SEL) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 150g (GLU) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kurczak w galarecie 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Maślanka niskotłuszczowa 200g |
| Energia: Kcal 2265 = 9476 kJ Kcal z tłuszczu 25,59 % Kcal z białka 22,67 % Kcal z węglowodanów 54,28 % | Energia: Kcal 2311 = 9655 kJ Kcal z tłuszczu 28,73 % Kcal z białka 18,76 % Kcal z węglowodanów 54,29 % | Energia: Kcal 2202 = 9234 kJ Kcal z tłuszczu 27,00 % Kcal z białka 23,08 % Kcal z węglowodanów 51,80 % | Energia: Kcal 2313 = 9659 kJ Kcal z tłuszczu 31,41 % Kcal z białka 19,21 % Kcal z węglowodanów 49,85 % | Energia: Kcal 2276 = 9508 kJ Kcal z tłuszczu 23,11 % Kcal z białka 24,98 % Kcal z węglowodanów 53,49 % | Energia: Kcal 2287 = 9601 kJ Kcal z tłuszczu 21,96 % Kcal z białka 20,75 % Kcal z węglowodanów 58,88 % | Energia: Kcal 2290 = 9600 kJ Kcal z tłuszczu 17,51 % Kcal z białka 15,59 % Kcal z węglowodanów 67,54 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,34 g Błonnik: 33,45 g Skrobia: 82,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,64 g Błonnik: 32,49 g Skrobia: 79,82 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,18 g Błonnik: 29,60 g Skrobia: 43,80 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,25 g Błonnik: 28,79 g Skrobia: 58,18 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,33 g Błonnik: 35,68 g Skrobia: 119,18 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,67 g Błonnik: 27,73 g Skrobia: 91,07 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 386,65 g Błonnik: 17,86 g Skrobia: 40,78 g |
| Białko: Białko ogółem: 128,37 g Białko roślinne: 15,83 g Białko zwierzęce: 55,98 g | Białko: Białko ogółem: 108,37 g Białko roślinne: 21,99 g Białko zwierzęce: 52,41 g | Białko: Białko ogółem: 127,07 g Białko roślinne: 13,82 g Białko zwierzęce: 83,35 g | Białko: Białko ogółem: 111,07 g Białko roślinne: 13,91 g Białko zwierzęce: 49,83 g | Białko: Białko ogółem: 142,12 g Białko roślinne: 15,41 g Białko zwierzęce: 43,68 g | Białko: Białko ogółem: 118,66 g Białko roślinne: 14,81 g Białko zwierzęce: 70,81 g | Białko: Białko ogółem: 89,27 g Białko roślinne: 6,01 g Białko zwierzęce: 36,95 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,39 g Cholesterol: 219,55 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,77 g Cholesterol: 234,22 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,05 g Cholesterol: 278,61 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,73 g Cholesterol: 212,94 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,45 g Cholesterol: 218,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,81 g Cholesterol: 263,37 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 44,56 g Cholesterol: 241,16 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|--|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta jajeczna 70g (JAJ,MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukus 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Pomarańcza 1/2 szt. | Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Jabłko 1 szt | Banan 1szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Pieczone medaliony z piersi z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym 100 g (SEL,GOR) Kalafor gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Szyneł mielony pieczony z indyka w sosie własnym 100g (GLU,SEL,JAJ) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa neapolitańska lekkostrawna 300ML (SEL,GOR,GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml (SEL,GOR) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB,GLU) Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Mix sałat z rukolą lekkostrawna 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL,GOR) Makaron 180g (GLU) Pieczone bitki wieprzowe w sosie własnym 100g (SEL,GOR,GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL,GOR) Pierogi z truskawkami 300g (GLU) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|--|---|--|--|--|--|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) |
| Energia: Kcal 2291 = 9638 kJ Kcal z tłuszczu 19,99 % Kcal z białka 20,53 % Kcal z węglowodanów 61,06 % | Energia: Kcal 2231 = 9373 kJ Kcal z tłuszczu 19,61 % Kcal z białka 19,56 % Kcal z węglowodanów 63,32 % | Energia: Kcal 2234 = 9366 kJ Kcal z tłuszczu 22,50 % Kcal z białka 24,10 % Kcal z węglowodanów 55,50 % | Energia: Kcal 2288 = 9577 kJ Kcal z tłuszczu 20,78 % Kcal z białka 21,63 % Kcal z węglowodanów 59,60 % | Energia: Kcal 2280 = 9562 kJ Kcal z tłuszczu 20,16 % Kcal z białka 19,72 % Kcal z węglowodanów 61,12 % | Energia: Kcal 2284 = 9589 kJ Kcal z tłuszczu 24,57 % Kcal z białka 17,78 % Kcal z węglowodanów 59,08 % | Energia: Kcal 2283 = 9581 kJ Kcal z tłuszczu 23,24 % Kcal z białka 14,96 % Kcal z węglowodanów 62,84 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,71 g Błonnik: 27,81 g Skrobia: 110,06 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 353,14 g Błonnik: 38,47 g Skrobia: 59,54 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,99 g Błonnik: 37,65 g Skrobia: 44,82 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,90 g Błonnik: 35,91 g Skrobia: 18,01 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,39 g Błonnik: 27,45 g Skrobia: 34,60 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,32 g Błonnik: 25,37 g Skrobia: 83,31 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,64 g Błonnik: 20,51 g Skrobia: 27,15 g |
| Białko: Białko ogółem: 117,56 g Białko roślinne: 23,31 g Białko zwierzęce: 44,39 g | Białko: Białko ogółem: 109,11 g Białko roślinne: 22,59 g Białko zwierzęce: 63,03 g | Białko: Białko ogółem: 134,60 g Białko roślinne: 16,41 g Białko zwierzęce: 64,77 g | Białko: Białko ogółem: 123,73 g Białko roślinne: 6,98 g Białko zwierzęce: 31,84 g | Białko: Białko ogółem: 112,40 g Białko roślinne: 8,32 g Białko zwierzęce: 61,24 g | Białko: Białko ogółem: 101,53 g Białko roślinne: 15,27 g Białko zwierzęce: 59,30 g | Białko: Białko ogółem: 85,39 g Białko roślinne: 8,09 g Białko zwierzęce: 37,63 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,88 g Cholesterol: 209,88 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,62 g Cholesterol: 365,57 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,86 g Cholesterol: 200,66 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,83 g Cholesterol: 237,28 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,06 g Cholesterol: 303,62 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,36 g Cholesterol: 192,32 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,94 g Cholesterol: 180,48 mg |

PLAN DIETY

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|---|--|---|--|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1szt | Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1szt | Galaretką owocową 200g | Banan 1szt | Jabłko pieczone 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 300ml b/ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Marchewka z groszkiem gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa koperkowa lekkostrawna b/ml 200g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 150g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml b/ml (GLU,SEL) Makaron farfalle z sosem bolognese i mięsem wieprzowym gotowanym 250g (GLU,SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Marchewka z groszkiem gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel jabłkowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Galaretką owocową 200g | Kisiel truskawkowy z/c 200ml |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|---|---|---|--|--|
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 40g (GLU,JAJ,RYB) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 40g |
| Energia: Kcal 2067 = 8691 kJ Kcal z tłuszczu 14,19 % Kcal z białka 20,71 % Kcal z węglowodanów 68,27 % | Energia: Kcal 1984 = 8373 kJ Kcal z tłuszczu 10,32 % Kcal z białka 18,93 % Kcal z węglowodanów 72,37 % | Energia: Kcal 2180 = 9177 kJ Kcal z tłuszczu 16,77 % Kcal z białka 18,77 % Kcal z węglowodanów 67,02 % | Energia: Kcal 2282 = 9619 kJ Kcal z tłuszczu 15,24 % Kcal z białka 15,95 % Kcal z węglowodanów 70,19 % | Energia: Kcal 2002 = 8418 kJ Kcal z tłuszczu 10,49 % Kcal z białka 22,87 % Kcal z węglowodanów 68,58 % | Energia: Kcal 1987 = 8408 kJ Kcal z tłuszczu 8,88 % Kcal z białka 22,00 % Kcal z węglowodanów 71,65 % | Energia: Kcal 2036 = 8564 kJ Kcal z tłuszczu 7,61 % Kcal z białka 21,19 % Kcal z węglowodanów 72,48 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,78 g Błonnik: 36,01 g Skrobia: 161,08 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,94 g Błonnik: 27,20 g Skrobia: 179,46 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,26 g Błonnik: 34,35 g Skrobia: 183,70 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 400,46 g Błonnik: 31,58 g Skrobia: 169,08 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 343,26 g Błonnik: 29,02 g Skrobia: 195,91 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,92 g Błonnik: 27,94 g Skrobia: 198,91 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 368,94 g Błonnik: 34,21 g Skrobia: 176,69 g |
| Białko: Białko ogółem: 107,04 g Białko roślinne: 30,05 g Białko zwierzęce: 71,96 g | Białko: Białko ogółem: 93,87 g Białko roślinne: 35,45 g Białko zwierzęce: 19,78 g | Białko: Białko ogółem: 102,28 g Białko roślinne: 33,14 g Białko zwierzęce: 61,90 g | Białko: Białko ogółem: 90,97 g Białko roślinne: 29,35 g Białko zwierzęce: 0,18 g | Białko: Białko ogółem: 114,45 g Białko roślinne: 31,61 g Białko zwierzęce: 59,79 g | Białko: Białko ogółem: 109,30 g Białko roślinne: 36,71 g Białko zwierzęce: 67,85 g | Białko: Białko ogółem: 107,85 g Białko roślinne: 27,42 g Białko zwierzęce: 64,76 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,60 g Cholesterol: 175,30 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,76 g Cholesterol: 151,20 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,61 g Cholesterol: 218,40 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,65 g Cholesterol: 161,40 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,34 g Cholesterol: 273,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,60 g Cholesterol: 203,10 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 17,21 g Cholesterol: 162,20 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|--|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1 szt | Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Kisiel owocowy z/c 200ml | Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1szt | Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 150g (SEL) Cukinia gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 300ml b/ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne z dorsza gotowane 90g (RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Makaron bezjajeczny gotowany 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Herbatniki 16g/ 1szt | Wafle ryżowe 20g | Galaretka owocowa 200g | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Kisiel owocowy b/c 200ml |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|---|---|--|--|---|--|
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 40g (GLU,JAJ,RVB) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 40g |
| Energia: Kcal 2065 = 8739 kJ Kcal z tłuszczu 6,30 % Kcal z białka 19,52 % Kcal z węglowodanów 75,96 % | Energia: Kcal 2076 = 8732 kJ Kcal z tłuszczu 15,93 % Kcal z białka 18,96 % Kcal z węglowodanów 66,29 % | Energia: Kcal 2047 = 8624 kJ Kcal z tłuszczu 11,19 % Kcal z białka 18,62 % Kcal z węglowodanów 72,18 % | Energia: Kcal 2078 = 8756 kJ Kcal z tłuszczu 8,90 % Kcal z białka 20,34 % Kcal z węglowodanów 74,00 % | Energia: Kcal 1945 = 8215 kJ Kcal z tłuszczu 5,66 % Kcal z białka 18,79 % Kcal z węglowodanów 77,42 % | Energia: Kcal 2413 = 10199 kJ Kcal z tłuszczu 8,07 % Kcal z białka 23,62 % Kcal z węglowodanów 71,08 % | Energia: Kcal 1999 = 8445 kJ Kcal z tłuszczu 9,54 % Kcal z białka 19,51 % Kcal z węglowodanów 72,24 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 392,13 g Błonnik: 27,35 g Skrobia: 218,43 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,04 g Błonnik: 20,40 g Skrobia: 194,04 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 369,36 g Błonnik: 26,21 g Skrobia: 200,35 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 384,43 g Błonnik: 41,84 g Skrobia: 171,79 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 376,44 g Błonnik: 33,35 g Skrobia: 185,08 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 428,81 g Błonnik: 40,45 g Skrobia: 224,39 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 361,02 g Błonnik: 29,58 g Skrobia: 185,76 g |
| Białko: Białko ogółem: 100,77 g Białko roślinne: 38,42 g Białko zwierzęce: 26,04 g | Białko: Białko ogółem: 98,42 g Białko roślinne: 28,60 g Białko zwierzęce: 58,50 g | Białko: Białko ogółem: 95,28 g Białko roślinne: 34,83 g Białko zwierzęce: 23,13 g | Białko: Białko ogółem: 105,65 g Białko roślinne: 33,86 g Białko zwierzęce: 41,11 g | Białko: Białko ogółem: 91,39 g Białko roślinne: 31,58 g Białko zwierzęce: 47,62 g | Białko: Białko ogółem: 142,51 g Białko roślinne: 41,89 g Białko zwierzęce: 93,75 g | Białko: Białko ogółem: 97,52 g Białko roślinne: 29,32 g Białko zwierzęce: 25,11 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 14,45 g Cholesterol: 128,40 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,75 g Cholesterol: 260,90 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,45 g Cholesterol: 138,60 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,54 g Cholesterol: 160,20 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 12,23 g Cholesterol: 237,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,64 g Cholesterol: 218,12 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,20 g Cholesterol: 179,30 mg |

PLAN DIETY

DIETA NISKOBIAŁKOWA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|--|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 50g (GLU) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kurczak w galarecie 50g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta rybna 50g (RYB,SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 15kg (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Jabłko 1 szt | Pomarańcza 1/2 szt. | Banan 1szt | Jabłko 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa brokułowa 300 ml (SEL,MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Surówka z buraków gotowanych 200g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 50g (GLU,SEL) Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 50g (GLU,SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 50g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 50g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 50g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel jabłkowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Sok warzywny 1 szt. 300 ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|--|--|--|--|---|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Jajko na twardo 1/2 szt. | Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 10g | Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g |
| Energia: Kcal 2187 = 9172 kJ Kcal z tłuszczu 18,06 % Kcal z białka 15,21 % Kcal z węglowodanów 70,24 % | Energia: Kcal 2190 = 9184 kJ Kcal z tłuszczu 27,26 % Kcal z białka 12,33 % Kcal z węglowodanów 62,77 % | Energia: Kcal 2201 = 9197 kJ Kcal z tłuszczu 30,37 % Kcal z białka 12,23 % Kcal z węglowodanów 59,55 % | Energia: Kcal 2205 = 9231 kJ Kcal z tłuszczu 25,10 % Kcal z białka 12,23 % Kcal z węglowodanów 64,09 % | Energia: Kcal 2191 = 9176 kJ Kcal z tłuszczu 23,02 % Kcal z białka 13,03 % Kcal z węglowodanów 66,38 % | Energia: Kcal 2191 = 9235 kJ Kcal z tłuszczu 19,13 % Kcal z białka 12,39 % Kcal z węglowodanów 70,90 % | Energia: Kcal 2197 = 9189 kJ Kcal z tłuszczu 15,74 % Kcal z białka 12,23 % Kcal z węglowodanów 72,92 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 384,03 g Błonnik: 42,58 g Skrobia: 89,84 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 343,65 g Błonnik: 32,00 g Skrobia: 84,48 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327,65 g Błonnik: 31,99 g Skrobia: 65,41 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 353,32 g Błonnik: 35,02 g Skrobia: 113,20 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 363,62 g Błonnik: 37,13 g Skrobia: 130,25 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 388,36 g Błonnik: 31,69 g Skrobia: 122,64 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 400,51 g Błonnik: 37,06 g Skrobia: 119,04 g |
| Białko: Białko ogółem: 83,18 g Białko roślinne: 26,11 g Białko zwierzęce: 35,34 g | Białko: Białko ogółem: 67,53 g Białko roślinne: 30,45 g Białko zwierzęce: 22,21 g | Białko: Białko ogółem: 67,27 g Białko roślinne: 24,02 g Białko zwierzęce: 27,93 g | Białko: Białko ogółem: 67,42 g Białko roślinne: 28,07 g Białko zwierzęce: 13,11 g | Białko: Białko ogółem: 71,39 g Białko roślinne: 29,16 g Białko zwierzęce: 7,53 g | Białko: Białko ogółem: 67,86 g Białko roślinne: 22,29 g Białko zwierzęce: 20,11 g | Białko: Białko ogółem: 67,16 g Białko roślinne: 14,44 g Białko zwierzęce: 16,00 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,88 g Cholesterol: 159,42 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,34 g Cholesterol: 200,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,26 g Cholesterol: 120,28 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,49 g Cholesterol: 117,44 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,04 g Cholesterol: 116,14 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,57 g Cholesterol: 162,44 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,42 g Cholesterol: 121,05 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|--|--|---|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 50g (SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kalafiora i pomidorów 50g (MLE, SEL) Rzodkiewka 70g | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 50g (RYB,MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Pomarańcza 1/2 szt. | Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Jabłko 1 szt | Banan 1szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 100g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa neapolitańska 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 50g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 50g (GLU,SEL) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 50g (SEL,RYB) Mieszanek warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Mieszanek warzyw gotowanych 200g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 50g (GLU) Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Sok warzywny 1 szt. 300 ml | Kisiel owocowy z/c 200ml | Galaretka owocowa 200g | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Kisiel owocowy z/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|--|---|---|--|---|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 15g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g Sałata 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g |
| Energia: Kcal 2202 = 9298 kJ Kcal z tłuszczu 13,36 % Kcal z białka 14,19 % Kcal z węglowodanów 74,49 % | Energia: Kcal 2192 = 9185 kJ Kcal z tłuszczu 17,48 % Kcal z białka 16,47 % Kcal z węglowodanów 69,43 % | Energia: Kcal 2195 = 9210 kJ Kcal z tłuszczu 15,86 % Kcal z białka 15,09 % Kcal z węglowodanów 72,21 % | Energia: Kcal 2184 = 9167 kJ Kcal z tłuszczu 16,65 % Kcal z białka 13,98 % Kcal z węglowodanów 71,86 % | Energia: Kcal 2190 = 9215 kJ Kcal z tłuszczu 13,85 % Kcal z białka 15,09 % Kcal z węglowodanów 73,08 % | Energia: Kcal 2195 = 9257 kJ Kcal z tłuszczu 17,20 % Kcal z białka 12,79 % Kcal z węglowodanów 73,06 % | Energia: Kcal 2195 = 9225 kJ Kcal z tłuszczu 17,61 % Kcal z białka 11,94 % Kcal z węglowodanów 71,62 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 410,05 g Błonnik: 27,46 g Skrobia: 151,96 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 380,46 g Błonnik: 51,13 g Skrobia: 109,31 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 396,25 g Błonnik: 47,06 g Skrobia: 101,21 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 392,37 g Błonnik: 40,96 g Skrobia: 70,53 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 400,12 g Błonnik: 46,62 g Skrobia: 68,91 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 400,92 g Błonnik: 37,71 g Skrobia: 125,45 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 393,00 g Błonnik: 30,84 g Skrobia: 125,29 g |
| Białko: Białko ogółem: 78,10 g Białko roślinne: 37,47 g Białko zwierzęce: 21,27 g | Białko: Białko ogółem: 90,27 g Białko roślinne: 34,19 g Białko zwierzęce: 30,03 g | Białko: Białko ogółem: 82,78 g Białko roślinne: 37,82 g Białko zwierzęce: 21,06 g | Białko: Białko ogółem: 76,34 g Białko roślinne: 23,32 g Białko zwierzęce: 8,88 g | Białko: Białko ogółem: 82,60 g Białko roślinne: 21,12 g Białko zwierzęce: 31,91 g | Białko: Białko ogółem: 70,19 g Białko roślinne: 27,05 g Białko zwierzęce: 24,29 g | Białko: Białko ogółem: 65,53 g Białko roślinne: 18,57 g Białko zwierzęce: 14,54 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,69 g Cholesterol: 131,79 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,57 g Cholesterol: 157,63 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,69 g Cholesterol: 94,33 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,41 g Cholesterol: 162,09 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,70 g Cholesterol: 138,17 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 41,95 g Cholesterol: 127,70 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,95 g Cholesterol: 148,14 mg |

PLAN DIETY

PŁYNNA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel owocowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel owocowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel wiśniowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel pomarańczowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel pomarańczowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel truskawkowy b/c 200ml |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel jabłkowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel jabłkowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel truskawkowy b/c 200ml |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml Kisiel owocowy b/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Kisiel owocowy b/c 200ml Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna | Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel wiśniowy z/c 200ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt |
| Energia: Kcal 2016 = 7472 kJ Kcal z tłuszczu 11,25 % Kcal z białka 15,48 % Kcal z węglowodanów 82,85 % | Energia: Kcal 2016 = 7472 kJ Kcal z tłuszczu 11,25 % Kcal z białka 15,48 % Kcal z węglowodanów 82,85 % | Energia: Kcal 2023 = 7467 kJ Kcal z tłuszczu 11,06 % Kcal z białka 15,22 % Kcal z węglowodanów 83,14 % | Energia: Kcal 2016 = 7472 kJ Kcal z tłuszczu 11,25 % Kcal z białka 15,48 % Kcal z węglowodanów 82,85 % | Energia: Kcal 2031 = 7508 kJ Kcal z tłuszczu 11,12 % Kcal z białka 15,40 % Kcal z węglowodanów 83,23 % | Energia: Kcal 2016 = 7472 kJ Kcal z tłuszczu 11,25 % Kcal z białka 15,48 % Kcal z węglowodanów 82,85 % | Energia: Kcal 2032 = 7536 kJ Kcal z tłuszczu 11,39 % Kcal z białka 15,15 % Kcal z węglowodanów 83,33 % |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Kisiel owocowy z/c 200ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Kisiel owocowy b/c 200ml (SEL) Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel owocowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Kisiel wiśniowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel pomarańczowy b/c 200ml | Kisiel wiśniowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel pomarańczowy b/c 200ml |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Bulion drobiowo -warzywny 350 ml (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel wiśniowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel pomarańczowy b/c 200ml | Kisiel truskawkowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel jabłkowy b/c 200ml |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Kisiel owocowy b/c 200ml Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel truskawkowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Kisiel owocowy b/c 200ml (SEL) Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml Bulion warzywny 250ml (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml (SEL) Kisiel pomarańczowy z/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml | Bulion warzywny 250ml Kisiel owocowy b/c 200ml Herbata czarna b/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt |
| Energia: Kcal 2029 = 7516 kJ Kcal z tłuszczu 10,77 % Kcal z białka 14,98 % Kcal z węglowodanów 83,77 % | Energia: Kcal 2031 = 7533 kJ Kcal z tłuszczu 11,15 % Kcal z białka 15,44 % Kcal z węglowodanów 82,99 % | Energia: Kcal 2026 = 7489 kJ Kcal z tłuszczu 11,28 % Kcal z białka 16,13 % Kcal z węglowodanów 82,90 % | Energia: Kcal 2038 = 7563 kJ Kcal z tłuszczu 11,43 % Kcal z białka 14,92 % Kcal z węglowodanów 83,38 % | Energia: Kcal 2016 = 7472 kJ Kcal z tłuszczu 11,25 % Kcal z białka 15,48 % Kcal z węglowodanów 82,85 % | Energia: Kcal 2016 = 7472 kJ Kcal z tłuszczu 11,25 % Kcal z białka 15,48 % Kcal z węglowodanów 82,85 % | Energia: Kcal 2022 = 7465 kJ Kcal z tłuszczu 11,05 % Kcal z białka 15,22 % Kcal z węglowodanów 83,16 % |

PLAN DIETY

MSWIA DIETA PODSTAWOWA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|--|---|--|---|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek ze szczypiorkiem 70g (MLE) Sałata 20g Papryka czerwona 50g Ogórek 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty 50g (MLE) Sałata 20g Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Parówki z szynki 100g (GLU,MLE,SEL,GOR) Jajko na twardo 1 szt. Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 100g (SEL) Sałata 10g Ogórek kwaszony 50g /1szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty topiony 50g (MLE) Sałata 10g Ogórek 50g Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Sałata 20g Rzodkiewka 50g Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty 50g (MLE) Sałata 20g Ogórek 50g Pomidor 50 g Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Jabłko 1 szt | Pomarańcza 1/2 szt. | Banan 1szt | Jabłko 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Surówka colesław 120g (SEL) Ogórek kwaszony 120g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ogórkowa 350ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL,GOR) Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 120g (SEL) Marchewka z groszkiem gotowana 120g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 350g (MLE,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Schab gotowany w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL,GOR) Surówka z selera, jabłek i marchwi 120g (SEL) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (MLE,SEL,GOR) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Mieszanaka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 350ml (SEL,GLU,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Filet rybny z dorsza pieczony w mące kukurydzianej 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 120g Surówka wielowarzywna 120g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa grochowa 350ml (GLU,SEL,GOR) Ryż brązowy 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Surówka z pora i jabłek 120g (SEL, MLE) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 350ml (SEL,MLE) Pierogi z serem 300g (MLE,GLU,SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|---|---|---|---|--|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z ryżem, kurczakiem i curry 150g (SEL,JAJ) Sałata 20g Ogórek 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Sałatka brokułowa z makaronem 150g (GLU) Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pasta z czerwonej soczewicy 80g (SOJ,SEL,GLU) Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Kurczak w galarecie 100g (SEL) Sałata 10g Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Sałata 20g Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Papryka czerwona 50g Fit sałatka gyros z kurczakiem 150g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 80g (SOJ) Sałata 20g Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE) | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 10 g | Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE) | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 10 g | Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE) | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 10 g | Maślanka niskotłuszczowa 200g |
| Energia: Kcal 2265 = 9477 kJ Kcal z tłuszczu 25,60 % Kcal z białka 22,71 % Kcal z węglowodanów 54,14 % | Energia: Kcal 2325 = 9706 kJ Kcal z tłuszczu 38,07 % Kcal z białka 20,04 % Kcal z węglowodanów 43,66 % | Energia: Kcal 2253 = 9398 kJ Kcal z tłuszczu 34,30 % Kcal z białka 20,42 % Kcal z węglowodanów 47,63 % | Energia: Kcal 2397 = 9991 kJ Kcal z tłuszczu 36,90 % Kcal z białka 20,40 % Kcal z węglowodanów 43,68 % | Energia: Kcal 2276 = 9524 kJ Kcal z tłuszczu 28,41 % Kcal z białka 24,62 % Kcal z węglowodanów 49,32 % | Energia: Kcal 2409 = 10079 kJ Kcal z tłuszczu 30,44 % Kcal z białka 23,89 % Kcal z węglowodanów 48,32 % | Energia: Kcal 2312 = 9651 kJ Kcal z tłuszczu 25,51 % Kcal z białka 17,91 % Kcal z węglowodanów 57,80 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,58 g Błonnik: 30,38 g Skrobia: 51,79 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,76 g Błonnik: 26,12 g Skrobia: 65,81 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,26 g Błonnik: 33,80 g Skrobia: 36,53 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,78 g Błonnik: 35,80 g Skrobia: 23,73 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,62 g Błonnik: 34,75 g Skrobia: 75,44 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,00 g Błonnik: 38,95 g Skrobia: 87,75 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,11 g Błonnik: 23,64 g Skrobia: 53,73 g |
| Białko: Białko ogółem: 128,58 g Białko roślinne: 14,44 g Białko zwierzęce: 57,15 g | Białko: Białko ogółem: 116,50 g Białko roślinne: 21,13 g Białko zwierzęce: 76,51 g | Białko: Białko ogółem: 115,03 g Białko roślinne: 14,84 g Białko zwierzęce: 72,06 g | Białko: Białko ogółem: 122,27 g Białko roślinne: 11,83 g Białko zwierzęce: 67,64 g | Białko: Białko ogółem: 140,11 g Białko roślinne: 15,64 g Białko zwierzęce: 50,22 g | Białko: Białko ogółem: 143,89 g Białko roślinne: 29,57 g Białko zwierzęce: 91,77 g | Białko: Białko ogółem: 103,52 g Białko roślinne: 10,52 g Białko zwierzęce: 45,63 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,42 g Cholesterol: 234,15 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 98,34 g Cholesterol: 343,26 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,87 g Cholesterol: 313,17 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 98,28 g Cholesterol: 344,64 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,84 g Cholesterol: 224,52 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,49 g Cholesterol: 386,70 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,53 g Cholesterol: 328,94 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|---|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty 50g (MLE) Sałata 20g Pomidor 50 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 20g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta jajeczna 70g (JAJ,MLE) Papryka czerwona 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Ogórek 50g Papryka czerwona 50g Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty topiony 50g (MLE) Sałata 20g Ogórek 50g Rzodkiewka 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukus 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 20g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 50g Jajecznica ze szczypiorkiem 70g (JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ser żółty topiony 50g (MLE) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 20g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Twarożek z ogórkiem 70g (MLE) Ogórek 50g Papryka czerwona 50g Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE,GLU) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Pomarańcza 1/2 szt. | Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Jabłko 1 szt | Banan 1szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 350ml (GLU,SEL,GOR, MLE) Ryż biały gotowany 180g Pieczone medaliony z piersi z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym 100 g (SEL,GOR) Kalafior gotowany w wodzie 120g Surówka z marchewki z pestkami dyni 120g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pieczarkowa 350 ml (MLE,GLU,SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Sznycel mielony pieczony z indyka w sosie własnym 100g (GLU,SEL,JAJ) Brokuły gotowane w wodzie 120g Surówka z białej kapusty i papryki 120g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa neapolitańska 350 ml (SEL,GOR,GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Smażony kotlet schabowy 100g (GLU,SEL,GOR,JAJ) Surówka z buraków gotowanych 120g Groszek zielony gotowany z masłem 120g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml | Żurek z kiełbasą 350ml (GLU,SEL,GOR,MLE) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 100g (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Surówka wielowarzywna 120g (SEL) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 350 ml (MLE,GLU,SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB,GLU) Mix sałat z rukolą 120g Surówka z kapusty kiszzonej 120g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa 350ml (SEL,MLE,GLU,GOR) Makaron pełnoziarnisty 180g (GLU) Pieczone bitki wieprzowe w sosie własnym 100g (SEL,GOR,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 120g Surówka z czerwonej kapusty 120g (SEL) Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Pierogi z truskawkami 300g (GLU) Kompot owocowy z/c 250ml |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|--|---|---|---|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 20g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Pasta z ciecierzycy i awokado 80g (SOJ,SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 150g (SEL) Pomidor 50 g Sałata 20g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Paprykarz jaglany wegański 80g (SEL,GOR,SOJ) Sałata 20g Papryka czerwona 50g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Ogórek 50g Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 120g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 70g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 70g (RYB,MLE) Sałata 20g Pomidor 50 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Papryka czerwona 50g Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami 150g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 65g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Pomidor 50 g Pasta paprykowa z serem 80g (MLE) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g | Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 10 g | Serek wiejski 200g/ 1szt. (MLE) | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 10g | Kefir 2,0 % tłuszczu 200 g 1szt. (MLE) | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 10 g |
| Energia: Kcal 2371 = 9917 kJ Kcal z tłuszczu 34,42 % Kcal z białka 22,17 % Kcal z węglowodanów 45,42 % | Energia: Kcal 2274 = 9502 kJ Kcal z tłuszczu 26,42 % Kcal z białka 21,09 % Kcal z węglowodanów 55,80 % | Energia: Kcal 2243 = 9386 kJ Kcal z tłuszczu 28,91 % Kcal z białka 23,94 % Kcal z węglowodanów 49,97 % | Energia: Kcal 2274 = 9498 kJ Kcal z tłuszczu 28,94 % Kcal z białka 23,85 % Kcal z węglowodanów 49,46 % | Energia: Kcal 2211 = 9249 kJ Kcal z tłuszczu 29,43 % Kcal z białka 23,82 % Kcal z węglowodanów 48,51 % | Energia: Kcal 2465 = 10319 kJ Kcal z tłuszczu 33,51 % Kcal z białka 19,49 % Kcal z węglowodanów 48,80 % | Energia: Kcal 2482 = 10359 kJ Kcal z tłuszczu 35,25 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 49,78 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,23 g Błonnik: 29,13 g Skrobia: 74,34 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,25 g Błonnik: 47,12 g Skrobia: 54,25 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,21 g Błonnik: 44,20 g Skrobia: 56,79 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,19 g Błonnik: 34,32 g Skrobia: 16,72 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,15 g Błonnik: 27,80 g Skrobia: 34,80 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,74 g Błonnik: 34,68 g Skrobia: 41,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,90 g Błonnik: 24,86 g Skrobia: 44,72 g |
| Białko: Białko ogółem: 131,44 g Białko roślinne: 26,41 g Białko zwierzęce: 66,80 g | Białko: Białko ogółem: 119,87 g Białko roślinne: 29,14 g Białko zwierzęce: 72,51 g | Białko: Białko ogółem: 134,26 g Białko roślinne: 23,49 g Białko zwierzęce: 68,59 g | Białko: Białko ogółem: 135,61 g Białko roślinne: 12,04 g Białko zwierzęce: 54,55 g | Białko: Białko ogółem: 131,64 g Białko roślinne: 13,02 g Białko zwierzęce: 88,17 g | Białko: Białko ogółem: 120,13 g Białko roślinne: 13,53 g Białko zwierzęce: 73,23 g | Białko: Białko ogółem: 101,57 g Białko roślinne: 15,43 g Białko zwierzęce: 50,47 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,68 g Cholesterol: 322,87 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,75 g Cholesterol: 469,64 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,06 g Cholesterol: 295,64 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,13 g Cholesterol: 375,22 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,30 g Cholesterol: 650,38 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,77 g Cholesterol: 274,31 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,22 g Cholesterol: 281,01 mg |

PLAN DIETY

DIETA UBOGOKALORYCZNA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|---|--|---|---|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarogów z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 100g (GLU,MLE) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Fit sałatka gyros z kurczakiem 100g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko 1 szt | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g | Gruszka 1 szt. | Mandarynka 1 szt. | Pomarańcza 1/2 szt. | Banan 1szt | Jabłko 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 230g (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Surówka colesław lekkostrawna 100g (SEL) Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa brokułowa 300 ml (SEL,MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 100g Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Barszcz czerwony 300 ml (GLU,MLE,SEL) Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Marchew gotowana w wodzie 100g Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese i mięsem wieprzowym gotowanym 300g (GLU,SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 140g (SEL) Marchew gotowana w wodzie 100g Surówka z pora i jabłek 100g (SEL, MLE) Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy b/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Banan 1szt | Kefir 1,5 % tłuszczu 150 g 1szt. (MLE) | Kisiel jabłkowy b/c 200ml | Galaretka owocowa 200g | Sok pomidorowy 1 szt. 300 ml | Maślanka niskotłuszczowa 200ml |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|---|---|---|--|--|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Hummus 50g (SOJ,SEL) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 50 g Kurczak w galarecie 100g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Biały twaróg 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twaróg z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 70g (SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Masło extra 5g (MLE) | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g |
| Energia: Kcal 2230 = 9348 kJ Kcal z tłuszczu 25,03 % Kcal z białka 30,58 % Kcal z węglowodanów 47,56 % | Energia: Kcal 2176 = 9086 kJ Kcal z tłuszczu 37,09 % Kcal z białka 21,94 % Kcal z węglowodanów 43,57 % | Energia: Kcal 2106 = 8789 kJ Kcal z tłuszczu 34,33 % Kcal z białka 29,08 % Kcal z węglowodanów 39,28 % | Energia: Kcal 2194 = 9141 kJ Kcal z tłuszczu 20,66 % Kcal z białka 30,07 % Kcal z węglowodanów 50,50 % | Energia: Kcal 2186 = 9112 kJ Kcal z tłuszczu 39,89 % Kcal z białka 23,89 % Kcal z węglowodanów 38,56 % | Energia: Kcal 2177 = 9113 kJ Kcal z tłuszczu 30,29 % Kcal z białka 25,62 % Kcal z węglowodanów 47,71 % | Energia: Kcal 2189 = 9164 kJ Kcal z tłuszczu 22,30 % Kcal z białka 27,63 % Kcal z węglowodanów 53,12 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,15 g Błonnik: 44,65 g Skrobia: 66,12 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,03 g Błonnik: 38,79 g Skrobia: 49,30 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 206,80 g Błonnik: 41,39 g Skrobia: 53,12 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,97 g Błonnik: 49,55 g Skrobia: 25,90 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 210,74 g Błonnik: 36,18 g Skrobia: 60,83 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,66 g Błonnik: 45,44 g Skrobia: 78,95 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,68 g Błonnik: 53,28 g Skrobia: 82,02 g |
| Białko: Białko ogółem: 170,46 g Białko roślinne: 21,94 g Białko zwierzęce: 93,77 g | Białko: Białko ogółem: 119,35 g Białko roślinne: 21,02 g Białko zwierzęce: 60,99 g | Białko: Białko ogółem: 153,13 g Białko roślinne: 17,48 g Białko zwierzęce: 121,93 g | Białko: Białko ogółem: 164,91 g Białko roślinne: 22,01 g Białko zwierzęce: 107,73 g | Białko: Białko ogółem: 130,58 g Białko roślinne: 19,26 g Białko zwierzęce: 53,32 g | Białko: Białko ogółem: 139,42 g Białko roślinne: 28,27 g Białko zwierzęce: 95,51 g | Białko: Białko ogółem: 151,20 g Białko roślinne: 23,64 g Białko zwierzęce: 89,43 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,02 g Cholesterol: 295,87 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,67 g Cholesterol: 527,63 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,33 g Cholesterol: 401,07 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,36 g Cholesterol: 268,20 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 96,90 g Cholesterol: 316,29 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,28 g Cholesterol: 325,31 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,24 g Cholesterol: 1082,88 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|---|--|--|--|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 100G (SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Paprykarz jaglany wegański 70g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Rzodkiewka 70g Sałatka z kalafiora i pomidorów 100g (MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 70g Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1 szt | Gruszka 1 szt. | Pomarańcza 1/2 szt. | Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Jabłko 1 szt | Pomarańcza 1/2 szt. |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (SEL,MLE) Ryż brązowy gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka z marchewki z pestkami dyni 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Brokuły gotowane w wodzie 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 150g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa neapolitańska lekkostrawna 300ML (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Surówka z buraka lekkostrawna 100g Groszek zielony gotowany 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 150g (SEL,RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL) Mix sałat z rukolą lekkostrawna 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g Bitki wieprzowe w sosie własnym 150g (SEL) Surówka z czerwonej kapusty 100G (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa kalafiorowa 300ml (SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Surówka z białej rzodkwi z marchwią 100g (MLE) Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy b/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Sok wielowarzywny 1 szt. 300 ml | Kisiel owocowy b/c 200ml | Galaretka owocowa 200g | Kisiel truskawkowy b/c 200ml | Kisiel pomarańczowy b/c 200ml | Kisiel owocowy b/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|--|---|--|--|--|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb żytni razowy 65g (GLU) Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Pasta kanapkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,MLE,SOJ) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Sałatka z sera wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 50g (RYB) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 70 g Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Serek twarogowy a'la homogenizowany, waniliowy 20g (MLE) Sałata 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g Sałata 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 65g (GLU) Sałata 10g Pasta paprykowa z serem feta 20g (MLE) Pomidor 20 g |
| Energia: Kcal 2190 = 9137 kJ Kcal z tłuszczu 37,64 % Kcal z białka 20,09 % Kcal z węglowodanów 44,66 % | Energia: Kcal 2204 = 9197 kJ Kcal z tłuszczu 33,64 % Kcal z białka 22,95 % Kcal z węglowodanów 46,71 % | Energia: Kcal 2196 = 9166 kJ Kcal z tłuszczu 32,52 % Kcal z białka 20,89 % Kcal z węglowodanów 50,09 % | Energia: Kcal 2177 = 9069 kJ Kcal z tłuszczu 23,71 % Kcal z białka 29,54 % Kcal z węglowodanów 50,27 % | Energia: Kcal 2180 = 9071 kJ Kcal z tłuszczu 30,97 % Kcal z białka 25,62 % Kcal z węglowodanów 46,22 % | Energia: Kcal 2192 = 9154 kJ Kcal z tłuszczu 24,66 % Kcal z białka 27,51 % Kcal z węglowodanów 50,43 % | Energia: Kcal 2218 = 9273 kJ Kcal z tłuszczu 23,12 % Kcal z białka 29,64 % Kcal z węglowodanów 50,29 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,51 g Błonnik: 37,59 g Skrobia: 59,34 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,38 g Błonnik: 48,58 g Skrobia: 61,87 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,01 g Błonnik: 48,62 g Skrobia: 70,32 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,60 g Błonnik: 51,72 g Skrobia: 97,47 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,90 g Błonnik: 42,69 g Skrobia: 44,57 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,37 g Błonnik: 45,73 g Skrobia: 70,72 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,87 g Błonnik: 45,33 g Skrobia: 94,19 g |
| Białko: Białko ogółem: 109,99 g Białko roślinne: 20,92 g Białko zwierzęce: 42,24 g | Białko: Białko ogółem: 126,44 g Białko roślinne: 27,24 g Białko zwierzęce: 86,59 g | Białko: Białko ogółem: 114,67 g Białko roślinne: 32,70 g Białko zwierzęce: 48,79 g | Białko: Białko ogółem: 160,77 g Białko roślinne: 31,76 g Białko zwierzęce: 100,79 g | Białko: Białko ogółem: 139,63 g Białko roślinne: 19,40 g Białko zwierzęce: 105,92 g | Białko: Białko ogółem: 150,75 g Białko roślinne: 28,19 g Białko zwierzęce: 96,44 g | Białko: Białko ogółem: 164,38 g Białko roślinne: 25,35 g Białko zwierzęce: 88,27 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,58 g Cholesterol: 210,90 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,37 g Cholesterol: 484,39 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,34 g Cholesterol: 193,46 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,36 g Cholesterol: 671,30 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,01 g Cholesterol: 1042,88 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,05 g Cholesterol: 297,07 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,99 g Cholesterol: 332,06 mg |

PLAN DIETY

DIETA WEGETARIAŃSKA MSWIA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|---|---|--|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pasta twarogów z koperkiem 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Tofu wędzone 50g (SOJ) Masło extra 10g (MLE) Sałatka brokułowa z makaronem 100g (GLU) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 70g (SEL) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Kolorowa sałatka z tofu i warzywami 100g Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Twaróg na słodko z cynamonem 50g (MLE) Pasta rybna 50g (RYB,SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Fit sałatka gyros wegetariańska 70g (SEL,GOR, SOJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt. Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Jabłko 1 szt | Pomarańcza 1/2 szt. | Banan 1szt | Jabłko 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz warzywny z ciecierzycą 150g (GLU,SEL,SOJ,) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Kotlety sojowe smażone 100g (SOJ,SEL,GLU) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Sznyceł roślinny pieczony 110g (GLU,GOR,SEL,SEZ) Sałatka z fasolki szparagowej 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml b/ml (SEL) Kotlet jajeczny pieczony 100g (JAJ) Makaron pełnoziarnisty 180g Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Wegańskie risotto z cukinią i tofu 300g (SOJ,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Pierogi z serem 300g (MLE,GLU,SEL) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel jabłkowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Sok warzywny 1 szt. 300 ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|--|---|--|--|---|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU,SEL,GOR,ORZ) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Wędlina roślinna 50g (SOJ,SEL,GOR,ORZ) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Wegański pasztet z pomidorami pieczony 50g (GLU,SEZ,SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta jajeczna 50g (JAJ,MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pomidor 20 g Paszтет z ciecierzycy z żurawiną 20g (SOJ,SEL) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Hummus 20g (SOJ,SEL) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pasta z czerwonej soczewicy 20g (SOJ,SEL) Papryka czerwona 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Ogórek 10g Ser żółty 20g (MLE) | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Pasta z ciecierzycą i czarnuszką 20g (SOJ,SEL,GOR,RYB,GLU) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Tofu wędzone 20g (SOJ) Ogórek 10g |
| Energia: Kcal 2200 = 9205 kJ Kcal z tłuszczu 21,02 % Kcal z białka 13,66 % Kcal z węglowodanów 68,65 % | Energia: Kcal 2182 = 32605 kJ Kcal z tłuszczu 18,52 % Kcal z białka 19,84 % Kcal z węglowodanów 63,69 % | Energia: Kcal 2208 = 9191 kJ Kcal z tłuszczu 36,60 % Kcal z białka 16,32 % Kcal z węglowodanów 48,49 % | Energia: Kcal 2131 = 8859 kJ Kcal z tłuszczu 32,05 % Kcal z białka 13,11 % Kcal z węglowodanów 55,65 % | Energia: Kcal 2194 = 9153 kJ Kcal z tłuszczu 29,45 % Kcal z białka 17,93 % Kcal z węglowodanów 54,60 % | Energia: Kcal 2208 = 9226 kJ Kcal z tłuszczu 32,81 % Kcal z białka 13,79 % Kcal z węglowodanów 54,80 % | Energia: Kcal 2209 = 18939 kJ Kcal z tłuszczu 23,37 % Kcal z białka 13,87 % Kcal z węglowodanów 63,24 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 377,59 g Błonnik: 49,90 g Skrobia: 98,53 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347,41 g Błonnik: 32,32 g Skrobia: 59,46 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,68 g Błonnik: 31,06 g Skrobia: 32,66 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,48 g Błonnik: 35,33 g Skrobia: 28,16 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 299,46 g Błonnik: 36,33 g Skrobia: 86,24 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 302,47 g Błonnik: 32,28 g Skrobia: 68,52 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,27 g Błonnik: 24,28 g Skrobia: 62,93 g |
| Białko: Białko ogółem: 75,11 g Białko roślinne: 22,12 g Białko zwierzęce: 19,29 g | Białko: Białko ogółem: 108,23 g Białko roślinne: 70,71 g Białko zwierzęce: 12,88 g | Białko: Białko ogółem: 90,07 g Białko roślinne: 13,58 g Białko zwierzęce: 18,73 g | Białko: Białko ogółem: 69,83 g Białko roślinne: 9,44 g Białko zwierzęce: 21,46 g | Białko: Białko ogółem: 98,33 g Białko roślinne: 20,85 g Białko zwierzęce: 26,37 g | Białko: Białko ogółem: 76,14 g Białko roślinne: 8,69 g Białko zwierzęce: 11,74 g | Białko: Białko ogółem: 76,60 g Białko roślinne: 10,76 g Białko zwierzęce: 26,68 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,38 g Cholesterol: 86,52 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 44,91 g Cholesterol: 54,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 89,79 g Cholesterol: 253,71 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,88 g Cholesterol: 353,16 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,80 g Cholesterol: 226,30 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,50 g Cholesterol: 68,32 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,35 g Cholesterol: 253,10 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|--|--|---|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE, GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ, SEL) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Smalczyk z fasoli z cebulką i jabłkiem 50g (GLU, SEL, GOR, ORZ) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 50g (SOJ, SEL) Twarożek na słodko z cynamonem 50g (MLE) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Chleb mieszany 100g (GLU) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU, MLE) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paszтет z ciecierzycy z żurawiną 50g (SOJ, SEL) Sałatka z kalafiora i pomidorów z olejem 100g (SEL) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE, GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Papryka czerwona 70g Pasta z tuńczyka b/ml 50g (RYB) Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami 100g (SEL) Wędlina roślinna 50g (SOJ, SEL, GOR, ORZ) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbaski sojowe smażone 100g (SOJ) Twarożek z ogórkiem 50g (MLE) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1 szt | Mandarynka 1 szt. | Pomarańcza 1/2 szt. | Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Jabłko 1 szt | Banan 1szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna b/ml 300ml (GLU, SEL) Ryż biały gotowany 180g Leczo warzywne 230g (SEL, SOJ) Kalafior gotowany w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Gulasz z tofu i warzywami 230g (SOJ, SEL, GOR) Brokuły gotowane w wodzie 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa neapolitańska b/ml 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Sznycel roślinny pieczony 100g (GLU, GOR, SEL, SEZ) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Pulpeciki wegetariańskie pieczone w sosie marchewkowym 100g (JAJ, GLU, SOJ, SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony b/ml 300ml (SEL) Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL, RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Mieszanek warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Gulasz wegetariański z ciecierzycy z warzywami 150g (GLU, SEL, SOJ,) Makaron pełnoziarnisty 180g Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Pierogi z truskawkami 300g (GLU) Sos jogurtowo-truskawkowy 100 g (MLE) Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Sok warzywny 1 szt. 300 ml | Kisiel owocowy z/c 200ml | Galełka owocowa 200g | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Kisiel owocowy z/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|--|---|--|---|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 50g (SOJ,SEL) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Papryka czerwona 70g Masło extra 10g (MLE) Paprykarz jaglany wegański 50g (SEL) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kolorowa sałatka z tofu i warzywami 70g Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Wędlina sojowa 50g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Sałata 10g Masło extra 10g (MLE) Paprykarz z kaszą jaglaną i warzywami 50g (SEL) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta paprykowa z serem 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb mieszany 50g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Wędlina sojowa 20g (SOJ) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Wegański pasztet z pomidorami pieczony 20g (GLU,SEZ,SEL) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Pasta warzywna z papryki i czerwonej fasoli 20g (SOJ,SEL) Rzodkiewka 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Jajko na twardo 1 szt. Rzodkiewka 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) ser żółty wegański 20g (SOJ,SEL) Ogórek 10g | Chleb mieszany 30g (GLU) Sałata 10g Masło extra 5g (MLE) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 20g (SOJ,SEL) Pomidor 20 g |
| Energia: Kcal 2184 = 9173 kJ Kcal z tłuszczu 23,01 % Kcal z białka 12,59 % Kcal z węglowodanów 67,21 % | Energia: Kcal 2208 = 9212 kJ Kcal z tłuszczu 34,72 % Kcal z białka 14,59 % Kcal z węglowodanów 52,75 % | Energia: Kcal 2213 = 9255 kJ Kcal z tłuszczu 25,94 % Kcal z białka 16,24 % Kcal z węglowodanów 59,55 % | Energia: Kcal 2202 = 9158 kJ Kcal z tłuszczu 31,05 % Kcal z białka 15,77 % Kcal z węglowodanów 54,71 % | Energia: Kcal 2202 = 9208 kJ Kcal z tłuszczu 23,49 % Kcal z białka 18,78 % Kcal z węglowodanów 59,23 % | Energia: Kcal 2052 = 8561 kJ Kcal z tłuszczu 25,55 % Kcal z białka 11,42 % Kcal z węglowodanów 65,67 % | Energia: Kcal 2168 = 9048 kJ Kcal z tłuszczu 31,93 % Kcal z białka 14,27 % Kcal z węglowodanów 55,38 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 366,97 g Błonnik: 37,83 g Skrobia: 120,86 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,19 g Błonnik: 42,56 g Skrobia: 48,15 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329,48 g Błonnik: 43,01 g Skrobia: 49,36 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 301,16 g Błonnik: 49,89 g Skrobia: 22,42 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,08 g Błonnik: 39,12 g Skrobia: 55,20 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336,87 g Błonnik: 45,29 g Skrobia: 67,62 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,15 g Błonnik: 25,78 g Skrobia: 52,70 g |
| Białko: Białko ogółem: 68,73 g Białko roślinne: 35,00 g Białko zwierzęce: 8,96 g | Białko: Białko ogółem: 80,56 g Białko roślinne: 17,81 g Białko zwierzęce: 11,81 g | Białko: Białko ogółem: 89,84 g Białko roślinne: 21,61 g Białko zwierzęce: 25,62 g | Białko: Białko ogółem: 86,83 g Białko roślinne: 11,97 g Białko zwierzęce: 25,83 g | Białko: Białko ogółem: 103,41 g Białko roślinne: 12,26 g Białko zwierzęce: 58,25 g | Białko: Białko ogółem: 58,60 g Białko roślinne: 21,50 g Białko zwierzęce: 11,21 g | Białko: Białko ogółem: 77,37 g Białko roślinne: 15,34 g Białko zwierzęce: 32,35 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,83 g Cholesterol: 62,96 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,17 g Cholesterol: 59,92 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,78 g Cholesterol: 76,62 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,97 g Cholesterol: 122,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,47 g Cholesterol: 562,46 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,25 g Cholesterol: 68,24 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,92 g Cholesterol: 161,47 mg |



ZAKŁAD USŁUG CATERINGOWYCH "RODZINNY"

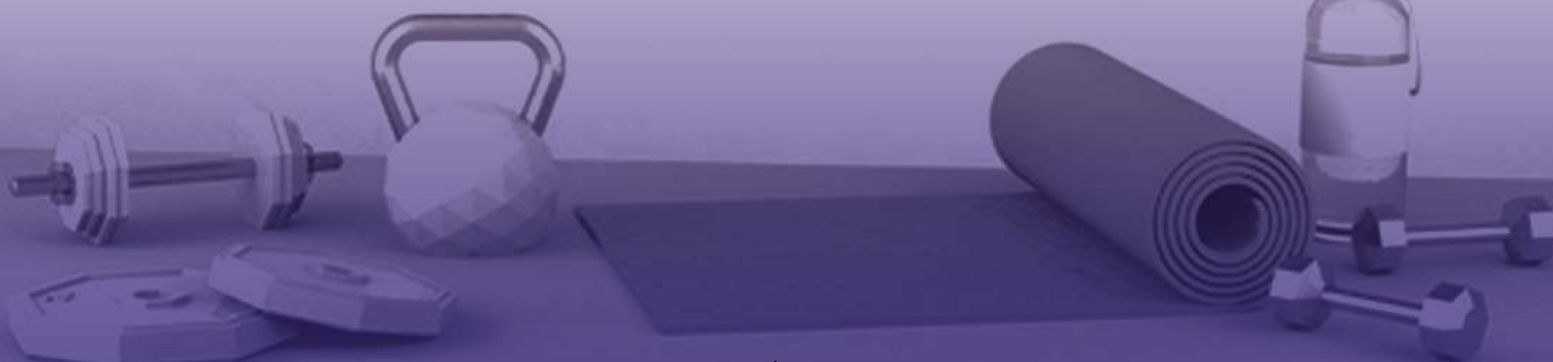


-JADŁOSPIS-



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

08.04.2024 - 21.04.2024



| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|---|---|---|--|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Sałatka lekkostrawna z ryżem 100g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb żytni razowy 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka brokułowa z makaronem 100g (GLU) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Hummus 50g (SOJ,SEL) Ogórek kwaszony 50g /1szt. Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica sopočka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kurczak w galarecie 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta rybna 70g (RYB,SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Fit sałatka gyros z kurczakiem 70g (SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 10 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Ogórek 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Surówka colesław lekkostrawna 100g (SEL) Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa brokułowa 300 ml (SEL,MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 100g Surówka z kapusty pekińskiej lekkostrawna 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Barszcz czerwony 300 ml (GLU,MLE,SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Marchew gotowana w wodzie 100g Surówka z selera, jabłek i marchwi 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka wielowarzywna 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 140g (SEL) Marchew gotowana w wodzie 100g Surówka z pora i jabłek 100g (SEL, MLE) Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy b/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Jabłko 1 szt | Pomarańcza 1/2 szt. | Banan 1szt | Jabłko 1 szt |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|--|---|---|--|---|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 50g (GLU) Chleb żytni razowy 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Serek twarogowy ala homogenizowany, waniliowy 50g (MLE) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Sałata 10g Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Biały twarożek 50g (MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g |
| Energia: Kcal 2177 = 9078 kJ Kcal z tłuszczu 40,27 % Kcal z białka 18,67 % Kcal z węglowodanów 44,16 % | Energia: Kcal 2205 = 9203 kJ Kcal z tłuszczu 42,53 % Kcal z białka 19,14 % Kcal z węglowodanów 40,74 % | Energia: Kcal 2212 = 9206 kJ Kcal z tłuszczu 46,70 % Kcal z białka 20,42 % Kcal z węglowodanów 35,52 % | Energia: Kcal 2207 = 9223 kJ Kcal z tłuszczu 35,70 % Kcal z białka 22,26 % Kcal z węglowodanów 43,48 % | Energia: Kcal 2215 = 9203 kJ Kcal z tłuszczu 55,40 % Kcal z białka 17,38 % Kcal z węglowodanów 28,73 % | Energia: Kcal 2210 = 9208 kJ Kcal z tłuszczu 38,98 % Kcal z białka 19,61 % Kcal z węglowodanów 43,57 % | Energia: Kcal 2192 = 9120 kJ Kcal z tłuszczu 33,02 % Kcal z białka 20,27 % Kcal z węglowodanów 48,54 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,32 g Błonnik: 40,65 g Skrobia: 69,23 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 224,60 g Błonnik: 30,56 g Skrobia: 80,62 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 196,41 g Błonnik: 34,66 g Skrobia: 47,59 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 239,92 g Błonnik: 38,71 g Skrobia: 26,90 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 159,07 g Błonnik: 24,29 g Skrobia: 44,16 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,73 g Błonnik: 32,17 g Skrobia: 67,04 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,00 g Błonnik: 43,42 g Skrobia: 67,16 g |
| Białko: Białko ogółem: 101,60 g Białko roślinne: 20,21 g Białko zwierzęce: 47,61 g | Białko: Białko ogółem: 105,53 g Białko roślinne: 23,59 g Białko zwierzęce: 55,81 g | Białko: Białko ogółem: 112,95 g Białko roślinne: 14,34 g Białko zwierzęce: 60,12 g | Białko: Białko ogółem: 122,82 g Białko roślinne: 12,45 g Białko zwierzęce: 62,78 g | Białko: Białko ogółem: 96,25 g Białko roślinne: 13,11 g Białko zwierzęce: 37,84 g | Białko: Białko ogółem: 108,36 g Białko roślinne: 18,11 g Białko zwierzęce: 59,49 g | Białko: Białko ogółem: 111,09 g Białko roślinne: 16,17 g Białko zwierzęce: 57,02 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 97,42 g Cholesterol: 310,41 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 104,19 g Cholesterol: 426,96 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 114,77 g Cholesterol: 311,79 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,54 g Cholesterol: 319,50 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 136,35 g Cholesterol: 321,88 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 95,72 g Cholesterol: 349,48 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,42 g Cholesterol: 628,07 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|--|--|--|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z ciecierzycy i awokado 50g (SOJ,SEL) Pomidor 70 g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z czerwonej fasoli, z warzywami i szynką 100g (SEL) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Paprykarz jaglany wegański 80g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kalafiora i pomidorów 100g (MLE, SEL) Rzodkiewka 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta z tuńczyka z rzodkiewką 70g (RYB,MLE) Papryka czerwona 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z kaszą gryczaną i kurczakiem 100g (SEL) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta paprykowa z serem 80g (MLE) Ogórek 70g Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa 300 ml (SEL,MLE) Ryż brązowy gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Kalafior gotowany w wodzie 100g Surówka z marchewki z pestkami dyni 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa marchewkowa 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 100g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Groszek zielony gotowany 100g Surówka z buraka lekkostrawna 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 100g Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 150g (SEL,RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Surówka z kapusty kiszzonej 100g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Surówka z czerwonej kapusty 100g (SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (GLU,SEL) Ryż brązowy gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 150g (SEL) Surówka z białej rzodkwi z marchwią 100g (MLE) Ogórek kwaszony 100g Kompot owocowy b/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Banan 1szt | Mandarynka 1 szt. | Pomarańcza 1/2 szt. | Jabłko 1 szt | Banan 1szt | Jabłko 1 szt | Banan 1szt |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|--|--|---|--|---|---|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Serek twarogowy ala homogenizowany, waniliowy 50g (MLE) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałatka z serka wiejskiego i warzyw 50g (MLE) Ogórek 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Jajko na twardo 1 szt. Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pasta twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka czerwona 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) | Chleb żytni razowy 50g (GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Wegańska pasta z czerwonej fasoli 50g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa inka z mlekiem b/c 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 10g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb żytni razowy 30g (GLU) Masło extra 5g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 20g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g |
| Energia: Kcal 2209 = 9217 kJ Kcal z tłuszczu 44,38 % Kcal z białka 18,50 % Kcal z węglowodanów 39,80 % | Energia: Kcal 2199 = 9146 kJ Kcal z tłuszczu 42,61 % Kcal z białka 19,79 % Kcal z węglowodanów 40,13 % | Energia: Kcal 2224 = 9256 kJ Kcal z tłuszczu 43,45 % Kcal z białka 19,35 % Kcal z węglowodanów 39,05 % | Energia: Kcal 2221 = 9235 kJ Kcal z tłuszczu 40,16 % Kcal z białka 18,11 % Kcal z węglowodanów 44,21 % | Energia: Kcal 2216 = 9245 kJ Kcal z tłuszczu 37,21 % Kcal z białka 21,76 % Kcal z węglowodanów 43,39 % | Energia: Kcal 2196 = 9140 kJ Kcal z tłuszczu 37,44 % Kcal z białka 21,12 % Kcal z węglowodanów 44,09 % | Energia: Kcal 2200 = 9158 kJ Kcal z tłuszczu 46,79 % Kcal z białka 17,72 % Kcal z węglowodanów 37,67 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 219,78 g Błonnik: 34,81 g Skrobia: 62,95 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 220,61 g Błonnik: 39,61 g Skrobia: 59,27 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 217,12 g Błonnik: 33,57 g Skrobia: 65,11 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,48 g Błonnik: 34,59 g Skrobia: 89,60 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,40 g Błonnik: 35,37 g Skrobia: 46,11 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,03 g Błonnik: 40,20 g Skrobia: 40,81 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 207,20 g Błonnik: 29,84 g Skrobia: 68,53 g |
| Białko: Białko ogółem: 102,15 g Białko roślinne: 22,16 g Białko zwierzęce: 47,12 g | Białko: Białko ogółem: 108,77 g Białko roślinne: 17,50 g Białko zwierzęce: 57,25 g | Białko: Białko ogółem: 107,57 g Białko roślinne: 20,66 g Białko zwierzęce: 46,98 g | Białko: Białko ogółem: 100,56 g Białko roślinne: 21,70 g Białko zwierzęce: 36,70 g | Białko: Białko ogółem: 120,54 g Białko roślinne: 16,74 g Białko zwierzęce: 82,43 g | Białko: Białko ogółem: 115,93 g Białko roślinne: 18,80 g Białko zwierzęce: 64,63 g | Białko: Białko ogółem: 97,47 g Białko roślinne: 15,47 g Białko zwierzęce: 46,67 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 108,92 g Cholesterol: 287,58 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 104,12 g Cholesterol: 385,20 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 107,36 g Cholesterol: 274,91 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 99,11 g Cholesterol: 484,49 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,61 g Cholesterol: 392,05 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,36 g Cholesterol: 311,58 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 114,38 g Cholesterol: 348,19 mg |

PLAN DIETY

DIETA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE
SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|--|---|--|--|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza kukurydziana na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1szt | Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1szt | Galaretka owocowa 200g | Banan 1szt | Jabłko pieczone 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Marchewka z groszkiem gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa koperkowa lekkostrawna 300g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL,GOR) Marchew gotowana w wodzie 100g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml (GLU,SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym 150g (SEL,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Marchewka z groszkiem gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel jabłkowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Galaretka owocowa 200g | Kisiel truskawkowy z/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|--|--|--|---|--|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 10g Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) |
| Energia: Kcal 2356 = 9870 kJ Kcal z tłuszczu 20,28 % Kcal z białka 17,10 % Kcal z węglowodanów 65,53 % | Energia: Kcal 2382 = 10012 kJ Kcal z tłuszczu 12,96 % Kcal z białka 15,61 % Kcal z węglowodanów 73,50 % | Energia: Kcal 2339 = 9788 kJ Kcal z tłuszczu 14,76 % Kcal z białka 20,64 % Kcal z węglowodanów 67,25 % | Energia: Kcal 2388 = 10024 kJ Kcal z tłuszczu 21,70 % Kcal z białka 15,05 % Kcal z węglowodanów 64,55 % | Energia: Kcal 2393 = 10003 kJ Kcal z tłuszczu 16,03 % Kcal z białka 20,73 % Kcal z węglowodanów 65,10 % | Energia: Kcal 2386 = 10036 kJ Kcal z tłuszczu 15,35 % Kcal z białka 23,75 % Kcal z węglowodanów 63,60 % | Energia: Kcal 2310 = 9661 kJ Kcal z tłuszczu 11,18 % Kcal z białka 15,55 % Kcal z węglowodanów 74,54 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 385,95 g Błonnik: 41,09 g Skrobia: 91,23 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 437,69 g Błonnik: 37,19 g Skrobia: 78,05 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 393,22 g Błonnik: 44,48 g Skrobia: 76,59 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 385,39 g Błonnik: 37,39 g Skrobia: 93,98 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 389,48 g Błonnik: 42,04 g Skrobia: 141,08 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 379,35 g Błonnik: 39,22 g Skrobia: 127,83 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 430,46 g Błonnik: 37,99 g Skrobia: 90,52 g |
| Białko: Białko ogółem: 100,70 g Białko roślinne: 22,00 g Białko zwierzęce: 50,25 g | Białko: Białko ogółem: 92,95 g Białko roślinne: 25,09 g Białko zwierzęce: 49,43 g | Białko: Białko ogółem: 120,69 g Białko roślinne: 23,12 g Białko zwierzęce: 80,49 g | Białko: Białko ogółem: 89,83 g Białko roślinne: 24,60 g Białko zwierzęce: 27,44 g | Białko: Białko ogółem: 124,01 g Białko roślinne: 23,72 g Białko zwierzęce: 46,88 g | Białko: Białko ogółem: 141,64 g Białko roślinne: 28,67 g Białko zwierzęce: 96,22 g | Białko: Białko ogółem: 89,78 g Białko roślinne: 17,14 g Białko zwierzęce: 48,34 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,10 g Cholesterol: 198,67 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,30 g Cholesterol: 194,98 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,36 g Cholesterol: 192,36 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,57 g Cholesterol: 160,62 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,61 g Cholesterol: 178,69 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,69 g Cholesterol: 230,37 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,70 g Cholesterol: 177,89 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|--|---|--|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami zbożowymi 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukus 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (MLE) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 50g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1szt | Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Kisiel owocowy z/c 200ml | Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1szt | Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna 300ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 100g (SEL) Cukinia gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml (SEL,GOR) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 100 g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 300 ml (SEL,GOR) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL,RYB,GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna 300ml (SEL,GOR) Makaron 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 300ml (GLU,SEL,GOR) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie koperkowym 150g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 70g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Herbatniki 16g/ 1szt | Wafle ryżowe 20g | Galaretka owocowa 200g | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Kisiel owocowy b/c 200ml |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|--|---|--|--|--|--|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszananka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszananka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszananka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszananka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszananka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszananka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 10g (MLE) Sałata 10g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Mieszananka warzyw gotowanych 70g Kawa zbożowa inka z mlekiem 250 ml (MLE,GLU) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka z indyka 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Szynka wieprzowa 40g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) |
| Energia: Kcal 2372 = 9993 kJ Kcal z tłuszczu 12,23 % Kcal z białka 15,97 % Kcal z węglowodanów 73,98 % | Energia: Kcal 2347 = 9829 kJ Kcal z tłuszczu 13,32 % Kcal z białka 17,49 % Kcal z węglowodanów 70,52 % | Energia: Kcal 2340 = 9805 kJ Kcal z tłuszczu 15,48 % Kcal z białka 18,67 % Kcal z węglowodanów 67,68 % | Energia: Kcal 2374 = 9929 kJ Kcal z tłuszczu 14,60 % Kcal z białka 22,02 % Kcal z węglowodanów 66,00 % | Energia: Kcal 2249 = 9423 kJ Kcal z tłuszczu 10,66 % Kcal z białka 17,33 % Kcal z węglowodanów 73,61 % | Energia: Kcal 2315 = 9747 kJ Kcal z tłuszczu 11,46 % Kcal z białka 16,75 % Kcal z węglowodanów 74,50 % | Energia: Kcal 2298 = 9633 kJ Kcal z tłuszczu 21,00 % Kcal z białka 17,36 % Kcal z węglowodanów 63,41 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 438,70 g Błonnik: 35,24 g Skrobia: 147,04 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 413,78 g Błonnik: 30,46 g Skrobia: 118,07 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 395,91 g Błonnik: 31,80 g Skrobia: 111,57 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 391,69 g Błonnik: 50,55 g Skrobia: 34,59 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 413,88 g Błonnik: 40,64 g Skrobia: 64,84 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 431,18 g Błonnik: 40,36 g Skrobia: 131,13 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,27 g Błonnik: 33,81 g Skrobia: 78,87 g |
| Białko: Białko ogółem: 94,68 g Białko roślinne: 30,72 g Białko zwierzęce: 31,53 g | Białko: Białko ogółem: 102,60 g Białko roślinne: 16,03 g Białko zwierzęce: 54,33 g | Białko: Białko ogółem: 109,22 g Białko roślinne: 23,58 g Białko zwierzęce: 48,60 g | Białko: Białko ogółem: 130,70 g Białko roślinne: 18,05 g Białko zwierzęce: 63,47 g | Białko: Białko ogółem: 97,42 g Białko roślinne: 19,05 g Białko zwierzęce: 43,43 g | Białko: Białko ogółem: 96,96 g Białko roślinne: 30,69 g Białko zwierzęce: 49,64 g | Białko: Białko ogółem: 99,74 g Białko roślinne: 17,78 g Białko zwierzęce: 43,17 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,24 g Cholesterol: 146,51 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 34,74 g Cholesterol: 239,13 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,26 g Cholesterol: 143,56 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,51 g Cholesterol: 178,52 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 26,64 g Cholesterol: 154,75 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,48 g Cholesterol: 144,13 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,61 g Cholesterol: 237,20 mg |

PLAN DIETY

KANAPKI MSWIA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek kwaszony 20g | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Ogórek 20g | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Papryka czerwona 20g | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Ser żółty 50g (MLE) Papryka czerwona 20g |
| Energia: Kcal 550 = 2288 kJ Kcal z tłuszczu 50,91 % Kcal z białka 15,64 % Kcal z węglowodanów 33,33 % | Energia: Kcal 550 = 2290 kJ Kcal z tłuszczu 48,42 % Kcal z białka 15,51 % Kcal z węglowodanów 36,05 % | Energia: Kcal 534 = 2223 kJ Kcal z tłuszczu 48,07 % Kcal z białka 17,48 % Kcal z węglowodanów 34,10 % | Energia: Kcal 526 = 2189 kJ Kcal z tłuszczu 48,71 % Kcal z białka 16,03 % Kcal z węglowodanów 35,11 % | Energia: Kcal 548 = 2280 kJ Kcal z tłuszczu 50,76 % Kcal z białka 15,29 % Kcal z węglowodanów 33,93 % | Energia: Kcal 554 = 2308 kJ Kcal z tłuszczu 48,15 % Kcal z białka 16,01 % Kcal z węglowodanów 35,85 % | Energia: Kcal 553 = 2302 kJ Kcal z tłuszczu 55,04 % Kcal z białka 15,51 % Kcal z węglowodanów 29,63 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 45,83 g Błonnik: 0,10 g Skrobia: 0,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 49,57 g Błonnik: 0,24 g Skrobia: 0,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 45,52 g Błonnik: 0,10 g Skrobia: 0,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 46,17 g Błonnik: 0,10 g Skrobia: 0,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 46,49 g Błonnik: 0,38 g Skrobia: 0,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 49,65 g Błonnik: 0,26 g Skrobia: 0,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 40,96 g Błonnik: 0,36 g Skrobia: 0,02 g |
| Białko: Białko ogółem: 21,51 g Białko roślinne: 0,14 g Białko zwierzęce: 0,14 g | Białko: Białko ogółem: 21,33 g Białko roślinne: 0,58 g Białko zwierzęce: 9,95 g | Białko: Białko ogółem: 23,34 g Białko roślinne: 0,20 g Białko zwierzęce: 13,14 g | Białko: Białko ogółem: 21,08 g Białko roślinne: 0,59 g Białko zwierzęce: 10,49 g | Białko: Białko ogółem: 20,95 g Białko roślinne: 0,25 g Białko zwierzęce: 0,14 g | Białko: Białko ogółem: 22,17 g Białko roślinne: 0,63 g Białko zwierzęce: 10,73 g | Białko: Białko ogółem: 21,44 g Białko roślinne: 0,23 g Białko zwierzęce: 12,41 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,11 g Cholesterol: 82,10 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,59 g Cholesterol: 81,06 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,52 g Cholesterol: 99,10 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,47 g Cholesterol: 68,60 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 30,91 g Cholesterol: 80,15 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,64 g Cholesterol: 83,18 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,82 g Cholesterol: 75,88 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Paszтет z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE) Pomidor 20 g | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Sałata 20g Papryka czerwona 20g | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Twarożek na słodko z cynamonem 50g (MLE) Ogórek 20g | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Rzodkiewka 20g | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Papryka czerwona 20g Polędwica sopocka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Ogórek 20g | Chleb mieszany 100g (GLU) Masło extra 20g (MLE) Sałata 20g Twarożek z ogórkiem 50g (MLE) Ogórek 20g |
| Energia: Kcal 572 = 2379 kJ Kcal z tłuszczu 53,01 % Kcal z białka 12,25 % Kcal z węglowodanów 34,76 % | Energia: Kcal 556 = 2317 kJ Kcal z tłuszczu 48,08 % Kcal z białka 15,99 % Kcal z węglowodanów 36,02 % | Energia: Kcal 551 = 2299 kJ Kcal z tłuszczu 39,87 % Kcal z białka 13,79 % Kcal z węglowodanów 46,88 % | Energia: Kcal 546 = 2270 kJ Kcal z tłuszczu 49,10 % Kcal z białka 14,43 % Kcal z węglowodanów 36,40 % | Energia: Kcal 529 = 2204 kJ Kcal z tłuszczu 48,57 % Kcal z białka 16,03 % Kcal z węglowodanów 35,47 % | Energia: Kcal 553 = 2303 kJ Kcal z tłuszczu 48,21 % Kcal z białka 16,00 % Kcal z węglowodanów 35,73 % | Energia: Kcal 551 = 2291 kJ Kcal z tłuszczu 46,85 % Kcal z białka 14,98 % Kcal z węglowodanów 38,19 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 49,71 g Błonnik: 0,44 g Skrobia: 3,42 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 50,07 g Błonnik: 0,40 g Skrobia: 0,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 64,58 g Błonnik: 2,22 g Skrobia: 0,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 49,68 g Błonnik: 0,50 g Skrobia: 0,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 46,91 g Błonnik: 0,40 g Skrobia: 0,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 49,39 g Błonnik: 0,11 g Skrobia: 0,02 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 52,60 g Błonnik: 0,68 g Skrobia: 0,04 g |
| Białko: Białko ogółem: 17,52 g Białko roślinne: 1,38 g Białko zwierzęce: 6,14 g | Białko: Białko ogółem: 22,23 g Białko roślinne: 0,69 g Białko zwierzęce: 10,73 g | Białko: Białko ogółem: 19,00 g Białko roślinne: 0,15 g Białko zwierzęce: 9,69 g | Białko: Białko ogółem: 19,70 g Białko roślinne: 0,20 g Białko zwierzęce: 8,70 g | Białko: Białko ogółem: 21,20 g Białko roślinne: 0,71 g Białko zwierzęce: 10,49 g | Białko: Białko ogółem: 22,12 g Białko roślinne: 0,58 g Białko zwierzęce: 10,73 g | Białko: Białko ogółem: 20,64 g Białko roślinne: 0,32 g Białko zwierzęce: 9,23 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,69 g Cholesterol: 123,60 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,70 g Cholesterol: 83,18 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,41 g Cholesterol: 46,98 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,79 g Cholesterol: 83,56 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,55 g Cholesterol: 68,60 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,62 g Cholesterol: 83,18 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,68 g Cholesterol: 54,60 mg |

PLAN DIETY

DIETA PAPKOWATA/POOPERACYJNA/ROZDROBNIONA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|--|--|--|---|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Schab chudy parzony 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka drobiowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Kielbasa szynkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel truskawkowy b/c 200ml | Kisiel jabłkowy b/c 200ml | Kisiel truskawkowy b/c 200ml | Kisiel pomarańczowy b/c 200ml | Kisiel owocowy b/c 200ml | Kisiel truskawkowy b/c 200ml |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Marchewka z groszkiem gotowana 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa koperkowa lekkostrawna 350g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 350 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml (GLU,SEL) Makaron 180g (GLU) Sos bolognese z mięsem wieprzowym gotowanym bzgl 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Kalafior gotowany w wodzie 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Pulpety drobiowe gotowane w sosie jarzynowym 100g (SEL,GLU) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Podpłomyki b/c 20g (GLU,MLE) | Chrupki kukurydziane 20g | Biszkopty 30g | Mus jabłkowy 150g | Podpłomyki b/c 20g (GLU,MLE) | Chrupki kukurydziane 20g | Jabłko pieczone 1 szt |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|--|---|---|---|--|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt |
| Energia: Kcal 2087 = 8755 kJ Kcal z tłuszczu 21,45 % Kcal z białka 19,06 % Kcal z węglowodanów 62,55 % | Energia: Kcal 1990 = 8344 kJ Kcal z tłuszczu 19,47 % Kcal z białka 20,71 % Kcal z węglowodanów 62,57 % | Energia: Kcal 2094 = 8748 kJ Kcal z tłuszczu 18,50 % Kcal z białka 22,20 % Kcal z węglowodanów 62,10 % | Energia: Kcal 2095 = 8790 kJ Kcal z tłuszczu 26,75 % Kcal z białka 15,25 % Kcal z węglowodanów 59,70 % | Energia: Kcal 2100 = 8789 kJ Kcal z tłuszczu 12,27 % Kcal z białka 22,09 % Kcal z węglowodanów 68,21 % | Energia: Kcal 1994 = 8389 kJ Kcal z tłuszczu 16,81 % Kcal z białka 15,17 % Kcal z węglowodanów 71,46 % | Energia: Kcal 2086 = 8700 kJ Kcal z tłuszczu 14,57 % Kcal z białka 19,95 % Kcal z węglowodanów 67,05 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,35 g Błonnik: 32,76 g Skrobia: 71,88 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,27 g Błonnik: 34,45 g Skrobia: 79,37 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,07 g Błonnik: 38,45 g Skrobia: 73,39 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 312,69 g Błonnik: 30,12 g Skrobia: 77,42 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,11 g Błonnik: 41,73 g Skrobia: 107,57 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 356,23 g Błonnik: 37,15 g Skrobia: 119,86 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,64 g Błonnik: 40,21 g Skrobia: 76,64 g |
| Białko: Białko ogółem: 99,46 g Białko roślinne: 18,31 g Białko zwierzęce: 47,51 g | Białko: Białko ogółem: 103,01 g Białko roślinne: 23,15 g Białko zwierzęce: 55,26 g | Białko: Białko ogółem: 116,21 g Białko roślinne: 20,52 g Białko zwierzęce: 72,83 g | Białko: Białko ogółem: 79,86 g Białko roślinne: 21,96 g Białko zwierzęce: 16,64 g | Białko: Białko ogółem: 115,99 g Białko roślinne: 22,91 g Białko zwierzęce: 21,47 g | Białko: Białko ogółem: 75,62 g Białko roślinne: 24,66 g Białko zwierzęce: 21,77 g | Białko: Białko ogółem: 104,03 g Białko roślinne: 16,25 g Białko zwierzęce: 57,04 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,73 g Cholesterol: 171,09 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,06 g Cholesterol: 232,76 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 43,05 g Cholesterol: 185,34 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,27 g Cholesterol: 165,78 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 28,62 g Cholesterol: 156,42 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 37,25 g Cholesterol: 126,48 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,76 g Cholesterol: 213,51 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|--|---|--|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE, GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 50g (GLU, SEL, GOR, MLE, SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Ryż na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU, SEL, GOR, MLE, SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Twarożek na słodko z cynamonem 70g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami pszennymi 300ml (GLU, MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU, SEL, GOR, MLE, SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukus 350 g (MLE, GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica wieprzowa 50g (GLU, SEL, GOR, MLE, SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350g (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Połędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU, SEL, GOR, MLE, SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (MLE, GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Biały twarożek 70g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Kisiel cytrynowy b/c 200ml | Kisiel owocowy b/c 200ml | Kisiel owocowy b/c 200ml | Kisiel owocowy b/c 200ml | Kisiel truskawkowy b/c 200ml | Kisiel pomarańczowy b/c 200ml | Kisiel owocowy b/c 200ml |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna 350ml (GLU, SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU, SEL) Kalafior gotowany w wodzie 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna 350ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 100g (SEL) Brokuły gotowane w wodzie 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa neapolitańska 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU, SEL) Surówka z buraków gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 100g (GLU, SEL) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny 350g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne gotowane w sosie warzywnym 100g (SEL, RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna 350ml (SEL) Makaron 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 100g (GLU, SEL) Gotowana marchewka 120g Kompot owocowy b/c 250ml | Zupa rosół z makaronem 350ml (GLU, SEL) Ryż biały gotowany 180g Pulpety drobiowe gotowane w sosie jarzynowym 100g (SEL, GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 120g Kompot owocowy b/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Biszkopty 30g | Herbatniki 16g/ 1szt | Jabłko pieczone 1 szt | Podpłomyki b/c 20g (GLU, MLE) | Mus z jabłek 150g | Jabłko pieczone 1 szt | Chrupki kukurydziane 20g |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|---|--|--|---|--|
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Kasza jaglana na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zacierka na mleku 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Pasta kanapkowa z kurczaka 50g (GLU,SEL,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami pszennymi 350g (MLE,GLU) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Polędwica z piersi z kurczaka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na mleku 350ml (MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka wieprzowa 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml | Zupa mleczna z makaronem 350ml (GLU,MLE) Chleb mieszany 100g (GLU) Bułka pszenna 50g / 1szt (GLU) Masło extra 10g (MLE) Szynka z indyka 50g (GLU,SEL,GOR,MLE,SOJ) Herbata czarna z cytryną b/c 250 ml |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt |
| Energia: Kcal 2095 = 8808 kJ Kcal z tłuszczu 17,18 % Kcal z białka 20,34 % Kcal z węglowodanów 64,52 % | Energia: Kcal 2085 = 8710 kJ Kcal z tłuszczu 14,31 % Kcal z białka 23,02 % Kcal z węglowodanów 65,25 % | Energia: Kcal 2091 = 8748 kJ Kcal z tłuszczu 16,54 % Kcal z białka 20,47 % Kcal z węglowodanów 66,16 % | Energia: Kcal 2103 = 8801 kJ Kcal z tłuszczu 18,06 % Kcal z białka 18,02 % Kcal z węglowodanów 66,54 % | Energia: Kcal 2081 = 8718 kJ Kcal z tłuszczu 13,74 % Kcal z białka 19,43 % Kcal z węglowodanów 68,78 % | Energia: Kcal 2095 = 8817 kJ Kcal z tłuszczu 15,41 % Kcal z białka 19,62 % Kcal z węglowodanów 68,02 % | Energia: Kcal 1992 = 8353 kJ Kcal z tłuszczu 11,53 % Kcal z białka 17,06 % Kcal z węglowodanów 73,29 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,94 g Błonnik: 26,10 g Skrobia: 104,54 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,09 g Błonnik: 41,51 g Skrobia: 86,76 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 345,86 g Błonnik: 45,07 g Skrobia: 64,31 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,86 g Błonnik: 34,65 g Skrobia: 57,57 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,81 g Błonnik: 44,31 g Skrobia: 50,50 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 356,26 g Błonnik: 35,65 g Skrobia: 107,81 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,96 g Błonnik: 37,32 g Skrobia: 120,37 g |
| Białko: Białko ogółem: 106,51 g Białko roślinne: 26,47 g Białko zwierzęce: 47,18 g | Białko: Białko ogółem: 119,99 g Białko roślinne: 24,33 g Białko zwierzęce: 69,46 g | Białko: Białko ogółem: 107,00 g Białko roślinne: 24,26 g Białko zwierzęce: 58,49 g | Białko: Białko ogółem: 94,76 g Białko roślinne: 17,29 g Białko zwierzęce: 19,66 g | Białko: Białko ogółem: 101,11 g Białko roślinne: 16,45 g Białko zwierzęce: 44,42 g | Białko: Białko ogółem: 102,76 g Białko roślinne: 27,97 g Białko zwierzęce: 54,44 g | Białko: Białko ogółem: 84,95 g Białko roślinne: 20,53 g Białko zwierzęce: 33,23 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 39,98 g Cholesterol: 187,92 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,16 g Cholesterol: 255,44 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,42 g Cholesterol: 115,52 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 42,20 g Cholesterol: 189,26 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,77 g Cholesterol: 152,74 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 35,87 g Cholesterol: 160,87 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,52 g Cholesterol: 72,50 mg |

PLAN DIETY

DIETA PŁYNNNA WZMOCNIONA (DREN)/MIKSOWANA

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| DREN II 250 ML | DREN II 250 ML | DREN II 250 ML | DREN II 250 ML | DREN II 250 ML | DREN II 250 ML | DREN II 250 ML |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt |
| Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g |
| Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| DREN II 250 ML | DREN II 250 ML | DREN II 250 ML | DREN II 250 ML | DREN II 250 ML | DREN II 250 ML | DREN II 250 ML |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) | DREN III 350 ML (GLU,JAJ) |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) | DREN IV 250 ML (GLU,MLE) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) | DREN I 350 ML (GLU,MLE,JAJ) |
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt | Woda mineralna n/g 0,5l /1szt |
| Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % | Energia: Kcal 2081 = 8692 kJ Kcal z tłuszczu 43,31 % Kcal z białka 18,05 % Kcal z węglowodanów 39,56 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 205,79 g Błonnik: 12,96 g Skrobia: 22,92 g |
| Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g | Białko: Białko ogółem: 93,92 g Białko roślinne: 4,77 g Białko zwierzęce: 25,02 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 100,15 g Cholesterol: 545,54 mg |

PLAN DIETY

DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (TRZUSTKOWA)

08.04.2024 - 21.04.2024

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|--|---|--|---|--|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1szt | Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1szt | Galaretką owocową 200g | Banan 1szt | Jabłko pieczone 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa rosół z makaronem 300ml b/ml (GLU,SEL) Kasza jęczmienna perłowa 180g (GLU) Gulasz wieprzowy duszony ze schabu w sosie własnym 150g (GLU,SEL) Marchewka z groszkiem gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa koperkowa lekkostrawna b/ml 200g (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pieczone kotlety mielone z kury w sosie pomidorowym 150g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana 300ml b/ml (GLU,SEL) Makaron farfalle z sosem bolognese i mięsem wieprzowym gotowanym 250g (GLU,SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Filet rybny z dorsza pieczony 100g (RYB) Marchewka z groszkiem gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety z indyka gotowane w sosie marchewkowym 100g (SEL) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel jabłkowy z/c 200ml | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Galaretką owocową 200g | Kisiel truskawkowy z/c 200ml |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 300ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |

| poniedziałek (2024-04-08) | wtorek (2024-04-09) | środa (2024-04-10) | czwartek (2024-04-11) | piątek (2024-04-12) | sobota (2024-04-13) | niedziela (2024-04-14) |
|---|---|---|---|---|--|--|
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 40g (GLU,JAJ,RYB) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 40g |
| Energia: Kcal 2067 = 8691 kJ Kcal z tłuszczu 14,19 % Kcal z białka 20,71 % Kcal z węglowodanów 68,27 % | Energia: Kcal 1984 = 8373 kJ Kcal z tłuszczu 10,32 % Kcal z białka 18,93 % Kcal z węglowodanów 72,37 % | Energia: Kcal 2180 = 9177 kJ Kcal z tłuszczu 16,77 % Kcal z białka 18,77 % Kcal z węglowodanów 67,02 % | Energia: Kcal 2282 = 9619 kJ Kcal z tłuszczu 15,24 % Kcal z białka 15,95 % Kcal z węglowodanów 70,19 % | Energia: Kcal 2002 = 8418 kJ Kcal z tłuszczu 10,49 % Kcal z białka 22,87 % Kcal z węglowodanów 68,58 % | Energia: Kcal 1987 = 8408 kJ Kcal z tłuszczu 8,88 % Kcal z białka 22,00 % Kcal z węglowodanów 71,65 % | Energia: Kcal 2036 = 8564 kJ Kcal z tłuszczu 7,61 % Kcal z białka 21,19 % Kcal z węglowodanów 72,48 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,78 g Błonnik: 36,01 g Skrobia: 161,08 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 358,94 g Błonnik: 27,20 g Skrobia: 179,46 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,26 g Błonnik: 34,35 g Skrobia: 183,70 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 400,46 g Błonnik: 31,58 g Skrobia: 169,08 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 343,26 g Błonnik: 29,02 g Skrobia: 195,91 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,92 g Błonnik: 27,94 g Skrobia: 198,91 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 368,94 g Błonnik: 34,21 g Skrobia: 176,69 g |
| Białko: Białko ogółem: 107,04 g Białko roślinne: 30,05 g Białko zwierzęce: 71,96 g | Białko: Białko ogółem: 93,87 g Białko roślinne: 35,45 g Białko zwierzęce: 19,78 g | Białko: Białko ogółem: 102,28 g Białko roślinne: 33,14 g Białko zwierzęce: 61,90 g | Białko: Białko ogółem: 90,97 g Białko roślinne: 29,35 g Białko zwierzęce: 0,18 g | Białko: Białko ogółem: 114,45 g Białko roślinne: 31,61 g Białko zwierzęce: 59,79 g | Białko: Białko ogółem: 109,30 g Białko roślinne: 36,71 g Białko zwierzęce: 67,85 g | Białko: Białko ogółem: 107,85 g Białko roślinne: 27,42 g Białko zwierzęce: 64,76 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,60 g Cholesterol: 175,30 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,76 g Cholesterol: 151,20 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 40,61 g Cholesterol: 218,40 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 38,65 g Cholesterol: 161,40 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 23,34 g Cholesterol: 273,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 19,60 g Cholesterol: 203,10 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 17,21 g Cholesterol: 162,20 mg |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|---|--|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Ryż na na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |
| II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie | II Śniadanie |
| Banan 1 szt | Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Kisiel owocowy z/c 200ml | Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1szt | Jabłko pieczone 1 szt | Banan 1 szt |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa szpinakowa z makaronem lekkostrawna b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa marchewkowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety gotowane z indyka w sosie pomidorowym 150g (SEL) Cukinia gotowana 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa krupnik lekkostrawna 300ml b/ml (SEL) Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Schab gotowany w sosie własnym 100g (GLU,SEL) Surówka z buraków gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (GLU,SEL) Kasza kuskus gotowana 180g (GLU) Roladki drobiowe duszone w sosie koperkowym 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300 ml Ziemniaki gotowane w wodzie 180 g Pulpety rybne z dorsza gotowane 90g (RYB) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa ryżowa lekkostrawna b/ml 300ml (SEL) Makaron bezjajeczny gotowany 180g (GLU) Potrawka gotowana z piersi z kurczaka 150g (GLU,SEL) Gotowana marchewka 200g Kompot owocowy z/c 250ml | Zupa rosół z makaronem b/ml 300ml (GLU,SEL) Ryż biały gotowany 180g Udziec drobiowy gotowany w sosie z/k 150g (GLU) Mieszanka warzyw gotowanych 200g Kompot owocowy z/c 250ml |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel cytrynowy z/c 200ml | Herbatniki 16g/ 1szt | Wafle ryżowe 20g | Galaretka owocowa 200g | Kisiel truskawkowy z/c 200ml | Kisiel pomarańczowy z/c 200ml | Kisiel owocowy b/c 200ml |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Zacierka na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Kasza manna na wywarze warzywnym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 50g (GLU,JAJ) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 50g (GLU,JAJ,RYB) Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Płatki owsiane gotowane na wywarze jarzynowym 300ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml | Makaron na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU,SEL) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 50g Herbata czarna z cytryną z/c 250 ml |

| poniedziałek (2024-04-15) | wtorek (2024-04-16) | środa (2024-04-17) | czwartek (2024-04-18) | piątek (2024-04-19) | sobota (2024-04-20) | niedziela (2024-04-21) |
|--|---|---|--|--|---|--|
| II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja | II Kolacja |
| Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada wieprzowa gotowana ze schabu 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada gotowana z indyka 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z kurczaka gotowana 40g (GLU,JAJ) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Rolada z dorsza gotowana 40g (GLU,JAJ,RYB) | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Schab pieczony w folii 40g | Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ,MLE) Filet z indyka pieczony w folii 40g |
| Energia: Kcal 2065 = 8739 kJ Kcal z tłuszczu 6,30 % Kcal z białka 19,52 % Kcal z węglowodanów 75,96 % | Energia: Kcal 2076 = 8732 kJ Kcal z tłuszczu 15,93 % Kcal z białka 18,96 % Kcal z węglowodanów 66,29 % | Energia: Kcal 2047 = 8624 kJ Kcal z tłuszczu 11,19 % Kcal z białka 18,62 % Kcal z węglowodanów 72,18 % | Energia: Kcal 2078 = 8756 kJ Kcal z tłuszczu 8,90 % Kcal z białka 20,34 % Kcal z węglowodanów 74,00 % | Energia: Kcal 1945 = 8215 kJ Kcal z tłuszczu 5,66 % Kcal z białka 18,79 % Kcal z węglowodanów 77,42 % | Energia: Kcal 2413 = 10199 kJ Kcal z tłuszczu 8,07 % Kcal z białka 23,62 % Kcal z węglowodanów 71,08 % | Energia: Kcal 1999 = 8445 kJ Kcal z tłuszczu 9,54 % Kcal z białka 19,51 % Kcal z węglowodanów 72,24 % |
| Węglowodany: Węglowodany ogółem: 392,13 g Błonnik: 27,35 g Skrobia: 218,43 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,04 g Błonnik: 20,40 g Skrobia: 194,04 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 369,36 g Błonnik: 26,21 g Skrobia: 200,35 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 384,43 g Błonnik: 41,84 g Skrobia: 171,79 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 376,44 g Błonnik: 33,35 g Skrobia: 185,08 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 428,81 g Błonnik: 40,45 g Skrobia: 224,39 g | Węglowodany: Węglowodany ogółem: 361,02 g Błonnik: 29,58 g Skrobia: 185,76 g |
| Białko: Białko ogółem: 100,77 g Białko roślinne: 38,42 g Białko zwierzęce: 26,04 g | Białko: Białko ogółem: 98,42 g Białko roślinne: 28,60 g Białko zwierzęce: 58,50 g | Białko: Białko ogółem: 95,28 g Białko roślinne: 34,83 g Białko zwierzęce: 23,13 g | Białko: Białko ogółem: 105,65 g Białko roślinne: 33,86 g Białko zwierzęce: 41,11 g | Białko: Białko ogółem: 91,39 g Białko roślinne: 31,58 g Białko zwierzęce: 47,62 g | Białko: Białko ogółem: 142,51 g Białko roślinne: 41,89 g Białko zwierzęce: 93,75 g | Białko: Białko ogółem: 97,52 g Białko roślinne: 29,32 g Białko zwierzęce: 25,11 g |
| Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 14,45 g Cholesterol: 128,40 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 36,75 g Cholesterol: 260,90 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 25,45 g Cholesterol: 138,60 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 20,54 g Cholesterol: 160,20 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 12,23 g Cholesterol: 237,00 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,64 g Cholesterol: 218,12 mg | Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 21,20 g Cholesterol: 179,30 mg |