

JADŁOSPIS 16.02.2025 r. *Poniedziałek*

| | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Wartości odżywcze |
|-------------------------------|---|--|--|---|
| DIETA PODSTAWOWA | <p><i>Płatki jaglane 40g na mleku 1,5% 300ml⁶</i> <i>Polędwica sopocka 40g⁵</i> <i>Ser Deliser 1szt.⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Zupa ogórkowa 400 ml⁵</i> <i>Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 120g^{6,2}</i> <i>Surówka z kapusty białej z oliwą 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200ml</i></p> | <p><i>Szynka konserwowa 30g⁵</i> <i>Ser żółty 30 g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka 50g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Energia≈ 2 120 kcal</i> <i>Białko≈ 115 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 265 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 85 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 32 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 53 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 30 g</i> <i>Sól≈ 7,2 g</i></p> |
| DIETA LEKKOSTRAWNA | <p><i>Płatki jaglane 40g na mleku 1,5% 300ml</i> <i>Polędwica sopocka 40g⁵</i> <i>Ser Deliser 1szt.</i> <i>Masło 10 g</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Zupa ogórkowa 400 ml⁵</i> <i>Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g^{6,2}</i> <i>Bukiet warzyw 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(5g) 200ml</i></p> | <p><i>Szynka konserwowa 30g⁵</i> <i>Serek łaciaty 40g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka 50g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Energia≈ 2 130 kcal</i> <i>Białko≈ 115 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 265 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 85 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 32 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 53 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 32 g</i> <i>Sól≈ 7,2 g</i></p> |
| DIETA CUKRZYCOWA | <p><i>Płatki jaglane 40g na mleku 1,5% 300ml⁶</i> <i>Polędwica sopocka 40g⁵</i> <i>Ser Deliser 1szt.⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> <p><i>II śniadanie:</i> <i>Grejpfrut 1 szt.</i></p> | <p><i>Zupa ogórkowa 400 ml⁵</i> <i>Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g^{6,2}</i> <i>Surówka z kapusty białej z oliwą 150g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 200 g</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p> | <p><i>Szynka konserwowa 30g⁵</i> <i>Ser żółty 30 g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka 50g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> <p><i>Podwieczorek: Kefir 1szt.⁶</i></p> | <p><i>Energia≈ 2 050 kcal</i> <i>Białko≈ 115 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 265 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 70 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 85 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 32 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 53 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 34 g</i> <i>Sól≈ 7,0 g</i></p> |

JADŁOSPIS 18-02-2026 r. Środa

| | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Wartości odżywcze |
|-------------------------------|---|---|---|--|
| DIETA PODSTAWOWA | <p>Płatki jęczmienne 40g mleko 1,5% 300ml^{6,2} Ser żółty 30 g⁶ Ser Deliser 20g⁶ Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 10g⁶ Salata 10g, Papryka 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Zupa kalafiorowa 350ml⁵ Kopytka z sosem grzybowym 160g^{6,2} Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 150 g Kompot z cukrem(10g) 200 ml</p> | <p>Makrela wędzona 50g⁴ Twarożek z rzodkiewką 50 g⁶ Serek almette 30g⁶ Masło 10 g⁶ Salata 10g Ogórek kwaszony 40g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Energia≈ 2 150 kcal Białko≈ 112 g Węglowodany ogółem≈ 245 g ↳ w tym cukry≈ 60 g Tłuszcze ogółem≈ 94 g ↳ tłuszcz nasycone≈ 35 g ↳ tłuszcz nienasycone≈ 59 g Błonnik pokarmowy≈ 30 g Sól≈ 7,8 g</p> |
| DIETA LEKKOSTRAWNA | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml^{6,2} Serek łaciaty ½ opak⁶ Ser Deliser 20g⁶ Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 10g⁶ Salata 10g, Papryka bez skórki 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Zupa kalafiorowa 350ml⁵ Kopytka z masłem 160g^{6,2} Mini marchewki gotowane 150 g Kompot z cukrem(10g) 200 ml</p> | <p>Pasta warzywna 50 g Twarożek z rzodkiewką 50 g⁶ Serek almette 30g⁶ Masło 10 g⁶ Salata 10g Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Energia≈ 2 120 kcal Białko≈ 105 g Węglowodany ogółem≈ 245 g ↳ w tym cukry≈ 55 g Tłuszcze ogółem≈ 90 g ↳ tłuszcz nasycone≈ 33 g ↳ tłuszcz nienasycone≈ 57 g Błonnik pokarmowy≈ 28 g Sól≈ 7,5 g</p> |
| DIETA CUKRZYCOWA | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml^{6,2} Ser żółty 30 g⁶ Ser Deliser 20g⁶ Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 15g⁶ Salata 10g, Papryka 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> <p>II śniadanie: Pomarańcza 1szt. 25g</p> | <p>Zupa kalafiorowa 350ml⁵ Kopytka z masłem 160g^{6,2} Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 150 g Kompot bez cukru 200 ml</p> | <p>Makrela wędzona 50g⁴ Twarożek z rzodkiewką 50 g⁶ Serek almette 30g⁶ Masło 10 g⁶ Salata 10g, Ogórek kwaszony 50g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 80g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c 1 szt.⁶</p> | <p>Energia≈ 2 200 kcal Białko≈ 110 g Węglowodany ogółem≈ 250 g ↳ w tym cukry≈ 60 g Tłuszcze ogółem≈ 95 g ↳ tłuszcz nasycone≈ 35 g ↳ tłuszcz nienasycone≈ 60 g Błonnik pokarmowy≈ 28 g Sól≈ 7,8 g</p> |

JADŁOSPIS 19-02-2026 r. Czwartek

| | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Wartości odżywcze |
|-------------------------------|--|---|--|--|
| DIETA PODSTAWOWA | <p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250ml⁶</i> <i>Krotoszyńska z beczki 40 g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.³</i> <i>Masło 10g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Kapuśniak z kiszonej kapusty 350 ml⁵</i> <i>Kotlet schabowy 100g^{3,2}</i> <i>Fasolka szparagowa z masłem i bułeczką 100 g^{6,2}</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(10g) 200 ml</i></p> | <p><i>Parówka z szynki 90% 50g⁵</i> <i>Ser żółty 30 g⁶</i> <i>Masło 10 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 40 g</i> <i>Pomidor 40 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Musztarda 10 g⁸</i></p> | <p><i>Energia≈ 2 050 kcal</i> <i>Białko≈ 110 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 240 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 60 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 85 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 32 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 53 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 27 g</i> <i>Sól≈ 7,5 g</i></p> |
| DIETA LEKKOSTRAWNA | <p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250ml⁶</i> <i>Krotoszyńska z beczki 40 g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.³</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml⁵</i> <i>Schab gotowany w jarzynach 100g²</i> <i>Cukinia gotowana na parze 150 g</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot z cukrem(10g) 200 ml</i></p> | <p><i>Parówka z szynki 90% 50g⁵</i> <i>Serek twój smak 40 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 40 g</i> <i>Pomidor 40 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Musztarda 10 g⁸</i></p> | <p><i>Energia≈ 2 180 kcal</i> <i>Białko≈ 115 g</i> <i>Węglowodany ogółem≈ 245 g</i> <i>└ w tym cukry≈ 65 g</i> <i>Tłuszcze ogółem≈ 90 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone≈ 34 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone≈ 56 g</i> <i>Błonnik pokarmowy≈ 28 g</i> <i>Sól≈ 8 g</i></p> |
| DIETA CUKRZYCOWA | <p><i>Płatki ryżowe na mleku 2% 250ml⁶</i> <i>Krotoszyńska z beczki 40 g⁵</i> <i>Jajko ze szczypiorkiem 1 szt.³</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek zielony 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Kapuśniak z kiszonej kapusty 350 ml⁵</i> <i>Schab gotowany w jarzynach 100g²</i> <i>Fasolka szparagowa z masłem 120 g^{6,2}</i> <i>Ziemniaki z koperkiem 170 g</i> <i>Kompot bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Parówka z szynki 90% 50g⁵</i> <i>Serek twój smak 40 g⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Rzodkiewka 40 g</i> <i>Pomidor 40 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i> <i>Musztarda 10 g⁸</i></p> | <p><i>Energia ≈ 2 150 kcal</i> <i>Białko ≈ 115 g</i> <i>Węglowodany ogółem ≈ 240 g</i> <i>└ w tym cukry ≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem ≈ 88 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone ≈ 33 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone ≈ 55 g</i> <i>Błonnik pokarmowy ≈ 30 g</i> <i>Sól ≈ 7,5 g</i></p> |
| | <p><i>II śniadanie: Kiwi 1 szt. 10g</i></p> | | <p><i>Podwieczorek: Maślanka 1 szt.⁶</i></p> | |

JADŁOSPIS 20-02-2026 r. Piątek

| | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Wartości odżywcze |
|-------------------------------|---|---|--|--|
| DIETA PODSTAWOWA | <p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250ml^{6,2}</i> <i>Schab ze straganu 40g⁵</i> <i>Serek tartare 20 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Zupa pieczarkowa ze śmietaną 18 % 350 ml⁵</i> <i>Naleśniki z mąki orkiszowej serem białym i musem owocowym 2 szt.^{6,2}</i> <i>Kompot z cukrem(10g) 200 ml</i></p> | <p><i>Pieczeń z pomidorami 40g⁵</i> <i>Ser Deliser 2 szt.⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek kwaszony 40g</i> <i>Ogórek zielony 40 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Energia ≈ 2 250 kcal</i> <i>Białko ≈ 120 g</i> <i>Węglowodany ogółem ≈ 260 g</i> <i>└ w tym cukry ≈ 75 g</i> <i>Tłuszcze ogółem ≈ 90 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone ≈ 35 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone ≈ 55 g</i> <i>Błonnik pokarmowy ≈ 28 g</i> <i>Sól ≈ 7,5 g</i></p> |
| DIETA LEKKOSTRAWNA | <p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250ml^{6,2}</i> <i>Schab ze straganu 40g⁵</i> <i>Serek tartare 20 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka bez skórki 50 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Zupa koperkowa 350 ml⁵</i> <i>Naleśniki z mąki orkiszowej serem białym i musem owocowym 2 szt.^{6,2}</i> <i>Kompot z cukrem(10g) 200 ml</i></p> | <p><i>Pieczeń z pomidorami 40g⁵</i> <i>Ser Deliser 2 szt.⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek kwaszony 40g</i> <i>Ogórek zielony 40 g</i> <i>Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Energia ≈ 2 200 kcal</i> <i>Białko ≈ 115 g</i> <i>Węglowodany ogółem ≈ 265 g</i> <i>└ w tym cukry ≈ 75 g</i> <i>Tłuszcze ogółem ≈ 90 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone ≈ 35 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone ≈ 55 g</i> <i>Błonnik pokarmowy ≈ 27 g</i> <i>Sól ≈ 7,5 g</i></p> |
| DIETA CUKRZYCOWA | <p><i>Płatki owsiane na mleku 2% 250ml^{6,2}</i> <i>Schab ze straganu 40g⁵</i> <i>Serek tartare 20 g⁶</i> <i>Masło 15g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Papryka 50 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Zupa pieczarkowa 350 ml⁵</i> <i>Naleśniki z mąki orkiszowej serem białym i musem owocowym bez cukru 2 szt.^{6,2}</i> <i>Kompot bez cukru 200ml</i></p> | <p><i>Pieczeń z pomidorami 40g⁵</i> <i>Ser Deliser 2 szt.⁶</i> <i>Masło 15 g⁶</i> <i>Salata 10g</i> <i>Ogórek kwaszony 40g</i> <i>Ogórek zielony 40 g</i> <i>Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵</i> <i>Herbata bez cukru 200 ml</i></p> | <p><i>Energia ≈ 2 150 kcal</i> <i>Białko ≈ 115 g</i> <i>Węglowodany ogółem ≈ 240 g</i> <i>└ w tym cukry ≈ 55 g</i> <i>Tłuszcze ogółem ≈ 90 g</i> <i>└ tłuszcze nasycone ≈ 35 g</i> <i>└ tłuszcze nienasycone ≈ 55 g</i> <i>Błonnik pokarmowy ≈ 27 g</i> <i>Sól ≈ 7 g</i></p> |
| | <p><i>II śniadanie: Grejpfrut 1 szt.</i></p> | | <p><i>Podwieczorek: Kefir 1 szt.⁶</i></p> | |

JADŁOSPIS 21-02-2026 r. Sobota

| | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Wartości odżywcze |
|-------------------------------|--|---|--|---|
| DIETA PODSZAWOWA | <p>Szynka gotowana 40g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 15g⁶ Sałata 10g Rzodkiewka 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml⁵ Pulpecik gotowany w sosie pomidorowym 100 g^{6,2} Surówka z rzodkwi białej z jogurtem naturalnym 150 g⁶ Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (10g) 200 ml</p> | <p>Paszтет z pieca 50g⁵ Ser żółty 30 g⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 10g Pomidor 40 g Papryka 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Energia ≈ 2 250 kcal Białko ≈ 120 g Węglowodany ogółem ≈ 245 g └ w tym cukry ≈ 60 g Tłuszcze ogółem ≈ 95 g └ tłuszcz nasycone ≈ 37 g └ tłuszcz nienasycone ≈ 58 g Błonnik pokarmowy ≈ 28 g Sól ≈ 7,5 g</p> |
| DIETA LEKKOSTRAWNA | <p>Szynka gotowana 40g⁵ Ser biały półtłusty 50 g Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 15g⁶ Sałata 10g Rzodkiewka 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml⁵ Pulpecik gotowany w sosie pomidorowym 100 g^{6,2} Rzodkiew biała gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot z cukrem (10g) 200 ml</p> | <p>Paszтет z pieca 50g⁵ Serek Bieluch 50g Masło 15 g Sałata 10g Pomidor 40 g Papryka bez skórki 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Energia ≈ 2 230 kcal Białko ≈ 120 g Węglowodany ogółem ≈ 245 g └ w tym cukry ≈ 60 g Tłuszcze ogółem ≈ 95 g └ tłuszcz nasycone ≈ 38 g └ tłuszcz nienasycone ≈ 57 g Błonnik pokarmowy ≈ 30 g Sól ≈ 7,5 g</p> |
| DIETA CUKRZYCOWA | <p>Szynka gotowana 40g⁵ Ser biały półtłusty 50 g⁶ Serek Kiri 1 szt.⁶ Masło 15g⁶ Sałata 10g Rzodkiewka 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml⁵ Pulpecik gotowany w sosie pomidorowym 100 g^{6,2} Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150 g⁶ Ziemniaki z koperkiem 170 g Kompot bez cukru 200 ml</p> | <p>Paszтет z pieca 50g⁵ Serek Bieluch 50g⁶ Masło 15 g⁶ Sałata 10g Pomidor 40 g Papryka 40 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Energia ≈ 2 250 kcal Białko ≈ 125 g Węglowodany ogółem ≈ 255 g └ w tym cukry ≈ 65 g Tłuszcze ogółem ≈ 95 g └ tłuszcz nasycone ≈ 38 g └ tłuszcz nienasycone ≈ 57 g Błonnik pokarmowy ≈ 32 g Sól ≈ 7,5 g</p> |
| | <p>II śniadanie: Jabłko 1 szt.</p> | | <p>Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt.⁶</p> | |

JADŁOSPIS 22-02-2026 r. Niedziela

| | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Wartości odżywcze |
|-------------------------------|---|--|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | <p>Szynka od Bacy 40g⁵ Ser Deliser 1 szt⁶ Serek tartare 20g⁶ Masło 15g⁶ Sałata 10g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Zupa brokułowa 350 ml⁵ Karkówka gotowana 100 g² Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g^{6,1} Kasza bulgur 50 g² Kompot z cukrem (10g) 200 ml</p> | <p>Kurczak ze straganu 40 g⁵ Pasta jajeczna z majonezem 50 g³ Masło 15 g⁶ Sałata 10g Rzodkiewka 40 g Ogórek kwaszony 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Energia ≈ 2 350 kcal Białko ≈ 130 g Węglowodany ogółem ≈ 265 g └ w tym cukry ≈ 70 g Tłuszcze ogółem ≈ 95 g └ tłuszcze nasycone ≈ 40 g └ tłuszcze nienasycone ≈ 55 g Błonnik pokarmowy ≈ 30 g Sól ≈ 8 g</p> |
| DIETA LEKKOSTRAWNA | <p>Szynka od Bacy 40g⁵ Ser Deliser 1 szt⁶ Serek tartare 20g⁶ Masło 15g⁶ Sałata 10g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Zupa brokułowa 350 ml⁵ Mięso gotowane w jarzynach 100g² Bukiet warzyw 150g Kasza bulgur 50 g² Kompot z cukrem (10g) 200 ml</p> | <p>Kurczak ze straganu 40 g⁵ Pasta jajeczna z jogurtem 50 g^{3,6} Masło 15 g⁶ Sałata 10g Rzodkiewka 40 g Ogórek kwaszony 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> | <p>Energia ≈ 2 300 kcal Białko ≈ 125 g Węglowodany ogółem ≈ 265 g └ w tym cukry ≈ 65 g Tłuszcze ogółem ≈ 90 g └ tłuszcze nasycone ≈ 35 g └ tłuszcze nienasycone ≈ 55 g Błonnik pokarmowy ≈ 28 g Sól ≈ 7,5 g</p> |
| DIETA CUKRZYCOWA | <p>Szynka od Bacy 40g⁵ Ser Deliser 1 szt⁶ Serek tartare 20g⁶ Masło 15g⁶ Sałata 10g Ogórek zielony 50 g Chleb żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> <p>II śniadanie: Pomarańcza 1 szt.</p> | <p>Zupa brokułowa 350 ml⁵ Mięso gotowane w jarzynach 100g² Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g^{6,1} Kasza bulgur 50 g² Kompot bez cukru 200 ml</p> | <p>Kurczak ze straganu 40 g⁵ Pasta jajeczna z jogurtem 50 g^{3,6} Masło 15 g⁶ Sałata 10g Rzodkiewka 40 g Ogórek kwaszony 40 g Chleb pszenny / żytni / z ziarnami/ niski IG 100g⁵ Herbata bez cukru 200 ml</p> <p>Podwieczorek: Jogurt owocowy b/c 1 szt.⁶</p> | <p>Energia ≈ 2 400 kcal Białko ≈ 130 g Węglowodany ogółem ≈ 280 g └ w tym cukry ≈ 85 g Tłuszcze ogółem ≈ 95 g └ tłuszcze nasycone ≈ 38 g └ tłuszcze nienasycone ≈ 57 g Błonnik pokarmowy ≈ 32 g Sól ≈ 7,8 g</p> |