

Dieta podstawowa

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00 Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Sałata Sałatka jarzynowa Herbata czarna, napar bez cukru	ŚNIADANIE 08:00 Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Parówki z kurczaka Pomidor (bez skórki) Herbata czarna, napar bez cukru	ŚNIADANIE 08:00 Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Sałata Twarożek ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar bez cukru	ŚNIADANIE 08:00 Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Sałata Pomidor (bez skórki) Ser, gouda tusty Herbata czarna, napar bez cukru	ŚNIADANIE 08:00 Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna	ŚNIADANIE 08:00 Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Polędwica sopocka Ogórek zielony (długi) Herbata czarna, napar bez cukru	ŚNIADANIE 08:00 Bezglutenowa owsianka na mleku Bułki i rogalce maślane Dżem 100% owoców (różne rodzaje) Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru
OBIAD 13:00 Zupa grochowa Ziemiaki gotowane Surówka z tartej marchewki Kurczak pieczony Kompot	OBIAD 13:00 Barszcz czerwony z ziemniakami Pierogi ruskie Kompot	OBIAD 13:00 Zupa ogórkowa Kasza gryczana gotowana Pulpety pieczone Surówka z czerwonej kapusty/Buraki Kompot	OBIAD 13:00 Zupa jarzynowa Kremowe risotto z warzywami Kompot	OBIAD 13:00 Krupnik z warzywami Ziemiaki gotowane Smażona/Pieczona ryba z dipem koperkowym Surówka z kapusty białej Kompot	OBIAD 13:00 Buchty drożdżowe Śmietana 10% Powidła śliwkowe Kompot Zupa pomidorowa z ryżem	OBIAD 13:00 Rosół domowy na udku z kurczaka z makaronem Mięso w sosie z kuskami śląskim Surówka z kapusty pekińskiej Kompot
PODWIECZOREK 16:00 Kasza manna na mleku z duszoną gruszką	PODWIECZOREK 16:00 Jabłko pieczone (z cukrem i odrobiną masła)	PODWIECZOREK 16:00 Brzoskwinia z serkiem homogenizowanym	PODWIECZOREK 16:00 Mleczna ryżanka na słodko z jabłkiem	PODWIECZOREK 16:00 Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	PODWIECZOREK 16:00 Ciasto francuskie (mrożone) Szpinakowe nadzienie	PODWIECZOREK 16:00 Budyń na mleku krowim
KOLACJA 20:00 Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Ser, gouda tusty Rukola Zielona herbata (napar bez cukru)	KOLACJA 20:00 Masło ekstra Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Sałatka z makaronem, szynką i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	KOLACJA 20:00 Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Sałata Roladki z szynki z musem chrzanowym Herbata czarna, napar bez cukru	KOLACJA 20:00 Masło ekstra Sałata Szynka wieprzowa, gotowana Sałatka szwedzka, konserwowa Herbata czarna, napar bez cukru	KOLACJA 20:00 Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Ser twarogowy półtusty Ogórek zielony (długi) Herbata czarna, napar bez cukru	KOLACJA 20:00 Chleb żytni razowy Masło ekstra Jajka na twardo Sałata rzymska Herbata czarna, napar bez cukru	KOLACJA 20:00 Paszтет z mięsa mieszanego Chleb pszenny Masło ekstra Ogórek kwaszony Herbata czarna, napar bez cukru
K: 2277.6 / B: 97.2 T: 91.2 / WP: 247.5 F: 49.3 / WW: 24.7	K: 1962.3 / B: 57.3 T: 74.8 / WP: 253.6 F: 31.4 / WW: 25.3	K: 1948.4 / B: 103.1 T: 59.7 / WP: 233.7 F: 37.3 / WW: 23.2	K: 1808.9 / B: 83.3 T: 55.3 / WP: 219.6 F: 48.1 / WW: 21.8	K: 2386.5 / B: 116.4 T: 99.1 / WP: 236.2 F: 47.9 / WW: 23.7	K: 1939.5 / B: 67.9 T: 67.9 / WP: 249.3 F: 32.6 / WW: 25.0	K: 2263.3 / B: 75.3 T: 90.0 / WP: 279.1 F: 26.3 / WW: 28.1

Dieta lekkostrawna

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie 08:00						
Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Sałatka jarzynowa Herbata	Mleczna owsianka Chleb pszenny Masło ekstra Parówki z kurczaka Pomidor bez skóry Herbata czarna	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Twarożek ze śmietaną Herbata czarna	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor bez skóry Wędlina drobiowa Herbata	Chleb pszenny Masło ekstra Jajecznica na parze Sałata Herbata	Chleb pszenny Masło ekstra Polędwica sopocka Ogórek kiszony bez skóry Herbata	Bezglutenowa owsianka na mleku Bułki i rogalce maślane Dżem 100% owoców (różne rodzaje) Masło ekstra Herbata
Obiad 13:00						
Zupa ziemniaczana Ziemniaki gotowane Surówka z tartej marchewki Kurczak pieczony Kompot	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną Pierogi ruskie z maselkiem topionym Kompot	Zupa ogórkowa Kasza perłowa jęczmienna gotowana Pulpety pieczone Buraki tarte Kompot	Zupa jarzynowa Kremowe risotto z warzywami Kompot	Krupnik z warzywami Ziemniaki gotowane Pieczona ryba z sosem koperkowym Gotowana marchewka Kompot	Buchty drożdżowe Śmietana 10% Powidła śliwkowe Kompot Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną	Rosół domowy drobiowy z makaronem Mięso w sosie z kuskami śląskim Buraki tarte Kompot
Podwieczorek 16:00						
kaszka manna na mleku z gruszką	Jabłko pieczone (z cukrem i odrobiną masła)	Brzoskwinia z serkiem homogenizowanym	Mleczna ryżanka na słodko z jabłkiem	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	Ciasto francuskie nadziewane szpinakiem	Budyń na mleku krowim
Kolacja 20:00						
Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Szynka wieprzowa tradycyjna Rukola Herbata	Masło ekstra Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Sałatka z makaronem, szynką i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Roladki w galarecie z delikatnym musem Sałata Herbata	Chleb mieszany Masło ekstra Dżem 100% owoców Herbata	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Ser biały twarogowy Ogórek zielony Herbata	Chleb pszenny Masło ekstra Parówki drobiowe Ketchup pudliszki bez konserwantów Herbata	Chleb pszenny Paszтет z mięsa mieszanego Masło ekstra Ogórek kwaszony Herbata

Dieta z ograniczeniem węglowodanów

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Sałata Sałatka jarzynowa Herbata czarna, napar bez cukru	Mleczna owsianka Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Parówki z kurczaka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Sałata Twarożek ze szczypiorkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Sałata Pomidor Ser gouda Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Pasta jajeczna Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Połędwica sopocka Ogórek zielony Herbata czarna, napar bez cukru	Bezglutenowa owsianka na mleku Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Serak biały do smarowania Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Zupa grochowa Ziemniaki gotowane Surówka z tartej marchewki Kurczak pieczony Kompot	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny Pierogi ruskie z maselkiem Kompot	Zupa ogórkowa Kasza gryczana gotowana Pulpety pieczone Surówka z czerwonej kapusty Kompot bez cukru	Zupa jarzynowa Kremowe risotto z warzywami Kompot bez cukru	Krupnik z warzywami Ziemniaki gotowane Smażona ryba z sosem koperkowym Surówka z kapusty białej Kompot bez cukru	Kasza z warzywami Zupa pomidorowa z ryżem Kompot bez cukru	Rosół domowy na udku z kurczaka z makaronem Mięso w sosie Ryż al dente Surówka z kapusty pekińskiej Kompot bez cukru
Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00	Podwieczorek 16:00
Gruszka	Jabłko pieczone (z odrobiną masła)	Broszkwinia z serkiem homogenizowanym naturalnym	Mleczna ryżanka z jabłkiem i cynamonem	Jogurt naturalny tłusty	Ciasto francuskie nadziewane szpinakiem	Jabłko
Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00
Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Ser gouda Rukola Herbata bc	Masło ekstra Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Sałatka z makaronem, szynką i ogórkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Szynka w galarecie z delikatnym musem Sałata Herbata bc	Chleb mieszany Masło ekstra Ogórek konserwowy Szynka wieprzowa, gotowana Herbata bc	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra Ser biały twarogowy Ogórek zielony Herbata bc	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Masło ekstra 2 Jajka na twardo Sałata Herbata bc	Chleb mieszany, z płatkami owsianymi Paszтет z mięsa mieszanego Masło ekstra Ogórek kwaszony Herbata bc