

DIETA PODSTAWOWA**JADŁOSPIS 26.10-1.11.2023**

26.10.2023 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (200 ml), kielbasa żywiecka (40 g), pasztet pieczony (40 g), ogórek (50 g), sałata (30 g), pieczywo pszenno-żytnie (50 g), pieczywo razowe (40 g), masło (10 g), herbata (200 ml)
II ŚNIADANIE	Salatka owocowa (gruszka, jabłko, banan) (200 g) z jogurtem naturalnym typu greckiego (150 g), chrupki kukurydziane (30 g)
OBIAD	Zupa koperkowa (300 ml), bigos z mięsem z szynki wieprzowej i kielbasą śląską (250 g), ziemniaki (200 g), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi (200 ml)
KOLACJA	Salatka z brokułem, kurczakiem i ryżem (200 g), chleb pszenno-żytni (50 g), masło (10 g), herbata (200 ml)
PRZEKĄSKA	Banan (150 g), mleko (200 ml)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2757 kcal, białko ogółem 129g, tłuszcz ogółem 72g, sól 4,4g, węglowodany ogółem 400 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 23 g, laktoza 22g, fruktoza 28 g, glukoza 20 g, sacharoza 28g, węglowodany przyswajalne 301 g
27.10.2023 (piątek)	
ŚNIADANIE	Twarożek (50 g), miód naturalny (30 g), chleb pszenno-żytni (50 g), razowe (40 g), jabłko (100 g), sałata (30 g), masło (10 g), kaszka kukurydziana na mleku (200 ml), herbata (200 ml)
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka (60 g), masło (10 g), ser żółty (40 g), papryka (50 g), galaretka z owocami (150 g)
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy (300 ml), naleśniki z dżemem truskawkowym niskosłodzonym (250 g), słupki marchewki (150 g), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi (200 ml)
KOLACJA	Pasta z makreli ze szczypiorkiem (90 g), chleb pszenno-żytni (60 g), masło (10 g), ogórek kiszony (50 g), herbata (200 ml)
PRZEKĄSKA	Wafle ryżowe pełnoziarniste (30 g), sok pomarańczowy (200 ml)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2732 kcal, białko ogółem 110g, tłuszcz ogółem 76g, sól 4,4g, węglowodany ogółem 404 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 31 g, laktoza 13g, fruktoza 37 g, glukoza 24 g, sacharoza 35g, węglowodany przyswajalne 196 g
28.10.2023 (sobota)	
ŚNIADANIE	Kakao na mleku (200 ml), szynka drobiowa gotowana (40 g), jajko gotowane (60 g), ogórek zielony (50 g), pomidor (50 g), pieczywo pszenno-żytnie (50 g), pieczywo razowe (40 g), masło (10 g), herbata (200 ml)
II ŚNIADANIE	Drożdżówka ze śliwkami lub innymi owocami sezonowymi (130 g), maślanka naturalna (150 ml)
OBIAD	Zupa pomidorowa z lanymi kluskami (300 ml), pieczony kotlet z mielonego mięsa drobiowego (100 g), ziemniaki (200 g), surówka coleslaw (150 g), kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi (200 ml)
KOLACJA	Plaster twarogu 50 g , szczypiorek 3g kielbasa krakowska 30 g, pomidor 50 g, sałata 15 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g , chleb

	razowy 35g masło 10 g, herbata 200 ml
PRZEKAŚKA	Chrupki kukurydziane (30 g), súpki marchewki (150 g)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2518 kcal, białko ogółem 98g, tłuszcz ogółem 83g, sól 4,09g, węglowodany ogółem 393 g, błonnik 25g, tłuszcze nasycone ogółem 29 g, laktoza 18g, fruktoza 20 g, glukoza 12 g, sacharoza 21g, węglowodany przyswajalne 210 g
29.10.2023 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Kiełbaski drobiowe gotowane (60 g), keczup (5 g), ogórek kiszony (50 g), pieczywo pszenno-żytnie (50 g), pieczywo razowe (40 g), masło (10 g), kawa zbożowa na mleku (150 ml), herbata (200 ml)
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 50 g, masło 10 g, ser żółty 30 g, sałata 20 g, gruszka 100g
OBIAD	Rosół z makaronem (300 ml), potrawka z kurczaka (90/140 g), ryż (200 g), marchewka z groszkiem (150 g), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi (200 ml)
KOLACJA	Dżem jagodowy niskosłodzony (30 g), twaróg grani (50 g), súpki marchewki i ogórka (100 g), chleb pszenno-żytni (50 g), masło (10 g), herbata (200 ml)
PRZEKAŚKA	Jogurt naturalny (150 g), jabłko (150 g)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2428 kcal, białko ogółem 121g, tłuszcz ogółem 89g, sól 2,27g, węglowodany ogółem 267 g, błonnik 16g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, laktoza 12g, fruktoza 17 g, glukoza 9 g, sacharoza 11g, węglowodany przyswajalne 109 g
30.10.2023 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Szynka pieczona (30 g), pomidor (50 g), ser żółty (30 g), pieczywo pszenno-żytnie (60 g), pieczywo razowe (40 g), masło (10 g), owsianka na mleku (200 ml), herbata (200 ml)
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka (60 g), masło (10 g), miód naturalny (40 g), śliwka (100 g), budyń czekoladowy na mleku (150 ml)
OBIAD	Zupa ryżowa z koperkiem (300 ml), fasolka po bretońsku z papryką (200 g), ziemniaki (200 g), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi (200 ml)
KOLACJA	Makaron z twarogiem (200 g), surówka z marchewki ananasa z pestkami słonecznika (150 g), chleb pszenno-żytni (50 g), masło (10 g), herbata (200 ml)
PRZEKAŚKA	Sok wieloowocowy(200 ml), wafle kukurydziane (30 g)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2657 kcal, białko ogółem 121g, tłuszcz ogółem 72g, sól 4,1g, węglowodany ogółem 400 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 23 g, laktoza 22g, fruktoza 28 g, glukoza 20 g, sacharoza 28g, węglowodany przyswajalne 301 g
31.10.2023 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Jaglanka na mleku (200 ml), pieczeń „rzymska (40 g), pasta twarogowa z pomidorami i koperkiem (50 g), sałata (30 g), ogórek zielony (50 g),

	pieczywo pszenno-żytnie (50 g), pieczywo razowe (40 g), masło (10 g), herbata (200 ml)
II ŚNIADANIE	Bułka pszenna typu hot dog (60 g), kielbaska drobiowa gotowana (60 g), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150 g), masło (10 g), kisiel owocowy do picia (200 ml)
OBIAD	Barszcz czerwony (300 ml), pieczony filet z miruny (100 g), ziemniaki (300 g), mizeria z ogórków z koperkiem (150 g), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi (200 ml)
KOLACJA	Ser żółty (30 g), polędwica sopocka (40 g), sałata (20 g), papryka (50 g), pieczywo pszenno-żytnie (60 g), masło (10 g), herbata (200 ml)
PRZEKĄSKA	Mus owocowo-warzywny (100 g), kefir naturalny (200 ml)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2634 kcal, białko ogółem 107g, tłuszcz ogółem 76g, sól 3,2g, węglowodany ogółem 370 g, błonnik 29g, tłuszcze nasycone ogółem 30,4 g, laktoza 15g, fruktoza 29 g, glukoza 22 g, sacharoza 44g, węglowodany przyswajalne 254 g
1.11.2023 (środa)	
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni (60 g), razowy (40 g), masło (10 g), jajecznica na parze ze szczypiorkiem (80 g), szynka drobiowa gotowana (20 g), papryka (50 g), kakao na mleku (150 ml), herbata (200 ml)
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni (60 g), masło (10 g), kielbasa krakowska (40 g), rzodkiewki (50 g), koktajl bananowy na kefirze (200 ml)
OBIAD	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki (300 ml), pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym (130 g), kasza gryczana (200 g), surówka z buraczków (150 g), kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi (200 ml)
KOLACJA	Makrela w pomidorach (80 g), ogórek kiszony (50 g), sałata (30 g), pieczywo pszenno-żytnie (50 g), masło (10 g), herbata (200 ml)
PRZEKĄSKA	chrupki kukurydziane (30 g), sok jabłkowy (200 ml)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2604 kcal, białko ogółem 120g, tłuszcz ogółem 76g, sól 3,1g, węglowodany ogółem 361 g, błonnik 33g, tłuszcze nasycone ogółem 27 g, laktoza 11g, fruktoza 38 g, glukoza 24 g, sacharoza 34g, węglowodany przyswajalne 182 g