

Dzień 1 (01.07) — środa | Dorośli

|                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II Śniadanie                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Suma kcal                              |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Dieta podstawowa (ogólna)                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Jajecznica na masle ze szczypiorkiem 100g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Bułki grahamki 1 i 1/2 sztuki (135g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (240ml)</li></ul>                                                                                                                                                                |                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa 300ml (al.: gluten, mleko, seler)</li><li>Filet z kurczaka duszony 150g (al.: gluten, seler)</li><li>Kasza gryczana, gotowana 1 i 1/4 szkl. (170g)</li><li>Mizeria ze śmietaną 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Kompot 250ml</li></ul> |                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta twarogowa 110g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Salata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>Jabłko 150g</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> | 1946 kcal<br>B 99g<br>T 62g<br>W 261g  |
| Dieta łatwostrawna (lekka)                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Jajecznica na parze 100g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 1 łyż. (20g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Jabłko 150g</li><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> |                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa 300ml (al.: gluten, mleko, seler)</li><li>Filet z kurczaka duszony 150g (al.: gluten, seler)</li><li>Kasza jeźmienna, perłowa, gotowana 1 i 1/4 szkl. (170g) (al.: gluten)</li><li>Buraczki 150g</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                                                                           |                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta twarogowa z natką 110g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Salata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>    | 2065 kcal<br>B 93g<br>T 66g<br>W 286g  |
| Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (laktacyjna)            | <ul style="list-style-type: none"><li>Jajecznica na masle ze szczypiorkiem 100g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (240ml)</li></ul>                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa 300ml (al.: gluten, mleko, seler)</li><li>Filet z kurczaka duszony 150g (al.: gluten, seler)</li><li>Kasza gryczana, gotowana 1 i 1/4 szkl. (170g)</li><li>Mizeria ze śmietaną 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Banan 1 sztuka (120g)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Kanapka z szynką z kurczaka 105g (al.: gluten)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta twarogowa 110g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Salata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                     | 2114 kcal<br>B 107g<br>T 67g<br>W 282g |
| Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) | <ul style="list-style-type: none"><li>Jajecznica na masle ze szczypiorkiem 100g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa 300ml (al.: gluten, mleko, seler)</li><li>Filet z kurczaka duszony 150g (al.: gluten, seler)</li><li>Kasza gryczana, gotowana 1 i 1/4 szkl. (170g)</li><li>Mizeria ze śmietaną 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Kompot bez cukru 250ml</li></ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Kanapka z szynką z kurczaka 105g (al.: gluten)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta twarogowa 110g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb żytni razowy 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Salata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>             | 1916 kcal<br>B 107g<br>T 68g<br>W 232g |

Jadłospis może ulec zmianie.Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dzień 2 (02.07) — czwartek | Dorośli

|                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II Śniadanie                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Suma kcal                             |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Dieta podstawowa (ogólna)                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kasza manna na mleku 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka 3 plastry (45g)</li><li>• Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Jabłko 150g</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                |                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Pulpet z indyka w sosie koperkowym 150g (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ryż biały, gotowany 1 i 1/3 szkl. (170g)</li><li>• Surówka z marchewki i jabłka 150g</li><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Kompot 250ml</li></ul> |                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Parówki drobiowe 2 sztuki (80g)</li><li>• Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                   | 2043 kcal<br>B 77g<br>T 66g<br>W 297g |
| Dieta łatwostrawna (lekka)                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kasza manna na mleku 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka 3 plastry (45g)</li><li>• Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Sałata 1/2 sztuki (100g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> |                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Pulpet z indyka w sosie koperkowym 150g (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ryż biały, gotowany 1 i 1/3 szkl. (170g)</li><li>• Surówka z marchewki i jabłka 150g</li><li>• Kompot 250ml</li></ul>                                                      |                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Kurczak, mięso gotowane i pieczone 100g</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>       | 1983 kcal<br>B 89g<br>T 58g<br>W 285g |
| Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (laktacyjna)            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kasza manna na mleku 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka 3 plastry (45g)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłko 150g</li><li>• Kefir, 2% tłuszczu 1 szkl. (240ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Pulpet z indyka w sosie koperkowym 150g (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ryż biały, gotowany 1 i 1/3 szkl. (170g)</li><li>• Surówka z marchewki i jabłka 150g</li><li>• Kompot 250ml</li></ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Klasyczne kakao 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Parówki drobiowe 2 sztuki (80g)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>  | 2175 kcal<br>B 92g<br>T 76g<br>W 289g |
| Dieta z ograniczeniem łatwoprzystawalnych węglowodanów (cukrzycowa) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Szynka delikatesowa z kurczaka 3 plastry (45g)</li><li>• Ser twarogowy, chudy 1 plaster (30g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb żytni razowy 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłko 150g</li><li>• Kefir, 2% tłuszczu 1 szkl. (240ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Pulpet z indyka w sosie koperkowym 150g (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ryż brązowy gotowany 170g</li><li>• Surówka z marchewki i jabłka 150g</li><li>• Kompot bez cukru 250ml</li></ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z szynką z kurczaka 105g (al.: gluten)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Parówki drobiowe 2 sztuki (80g)</li><li>• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul> | 1937 kcal<br>B 91g<br>T 73g<br>W 240g |

Jadłospis może ulec zmianie.Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dzień 3 (03.07) — piątek | Dorośli

|                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | II Śniadanie                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Suma kcal                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa (ogólna)</b>                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta z makreli i sera białego 50g (al.: gluten, mleko, laktoza, ryby)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 i 1/2 sztuki (120g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 2 łyżeczki (30g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                                                            |                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Kapuśniak z młodej kapusty 300ml (al.: seler)</li><li>Jajka sadzone 100g (al.: mleko, jaja)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Salatka ogrodowa 110g</li><li>Banan 1 sztuka (120g)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                                        |                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 3 krom. (120g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>   | <b>1937 kcal</b><br><b>B 82g</b><br><b>T 59g</b><br><b>W 277g</b>  |
| <b>Dieta łatwostrawna (lekka)</b>                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta z kurczaka (bez majonezu) 50g (al.: mleko)</li><li>Ser twarogowy, półtłusty 1 plaster (30g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Salata 1/8 sztuki (15g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 2 łyżeczki (30g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> |                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Krupnik 300ml (al.: gluten, seler)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Salata w sosie jogurtowo-koperkowym 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Banan 1 sztuka (120g)</li><li>Jajka w koszulkach (poszetowe) 90g (al.: jaja)</li><li>Kompot 250ml</li></ul> |                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 i 1/2 plastru (15g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <b>1924 kcal</b><br><b>B 78g</b><br><b>T 51g</b><br><b>W 299g</b>  |
| <b>Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (laktacyjna)</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta z makreli i sera białego 50g (al.: gluten, mleko, laktoza, ryby)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 2 łyżeczki (30g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 7 i 1/2 łyż. (150g) (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Kapuśniak z młodej kapusty 300ml (al.: seler)</li><li>Jajka sadzone 100g (al.: mleko, jaja)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>Salatka ogrodowa 110g</li><li>Banan 1 sztuka (120g)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Wafle ryżowe 3 sztuki (30g)</li><li>Kiwi 1 sztuka (75g)</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>    | <b>2169 kcal</b><br><b>B 103g</b><br><b>T 66g</b><br><b>W 300g</b> |
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzystawalnych węglowodanów (cukrzycowa)</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta z makreli i sera białego 50g (al.: gluten, mleko, laktoza, ryby)</li><li>Szynka delikatesowa z kurczaka 2 plastry (30g)</li><li>Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek homogenizowany, naturalny 10 łyżeczek (150g)</li></ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Kapuśniak z młodej kapusty 300ml (al.: seler)</li><li>Jajka sadzone 100g (al.: mleko, jaja)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Salatka ogrodowa 110g</li><li>Kompot bez cukru 250ml</li></ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>Kiwi 1 sztuka (75g)</li><li>Kanapka z warzywami 78g (al.: gluten)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 3 krom. (120g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (240ml)</li></ul>  | <b>1896 kcal</b><br><b>B 101g</b><br><b>T 76g</b><br><b>W 212g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie.Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dzień 4 (04.07) — sobota | Dorośli

|                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II Śniadanie                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Suma kcal                             |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Dieta podstawowa (ogólna)                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (al.: jaja, gorczyca)</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 3 krom. (120g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Salata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>Banan 1 sztuka (120g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                   |                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ogórkowa 300ml (al.: gluten, mleko, laktoza, seler)</li><li>Spaghetti tradycyjne 350g (al.: gluten)</li><li>Pomidory z vinegrette 150g (al.: gorczyca)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                            |                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Hummus z marchewką 60g</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                 | 2066 kcal<br>B 72g<br>T 78g<br>W 274g |
| Dieta łatwostrawna (lekka)                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pasta jajeczna z natką 50g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Salata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>Banan 1 sztuka (120g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> |                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Rosół z ziemniakami 300ml (al.: seler)</li><li>Spaghetti lekkie 350g (al.: gluten)</li><li>Pomidory w jogurcie 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                                              |                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Kurczak, mięso gotowane i pieczone 80g</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> | 1954 kcal<br>B 89g<br>T 53g<br>W 286g |
| Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (laktacyjna)            | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (al.: jaja, gorczyca)</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 3 krom. (120g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Salata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Banan 1 sztuka (120g)</li><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ogórkowa 300ml (al.: gluten, mleko, laktoza, seler)</li><li>Spaghetti tradycyjne 350g (al.: gluten)</li><li>Pomidory z vinegrette 150g (al.: gorczyca)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Jabłko 150g</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Hummus z marchewką 60g</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                  | 2263 kcal<br>B 89g<br>T 83g<br>W 296g |
| Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (al.: jaja, gorczyca)</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 3 krom. (120g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Salata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jabłko 150g</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ogórkowa 300ml (al.: gluten, mleko, laktoza, seler)</li><li>Spaghetti z makaronem pełnoziarnistym 350g (al.: gluten)</li><li>Pomidory z vinegrette 150g (al.: gorczyca)</li><li>Kompot bez cukru 250ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Salatka ogrodowa 110g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Hummus z marchewką 60g</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 2 łyż. (40g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb żytni razowy 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                           | 2042 kcal<br>B 92g<br>T 88g<br>W 227g |

Jadłospis może ulec zmianie.Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dzień 5 (05.07) — niedziela | Dorośli

|                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | II Śniadanie                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Suma kcal                                                          |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa (ogólna)                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Parówki drobiowe 2 sztuki (80g)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 i 1/2 sztuki (120g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ketchup 1 łyż. (25g) (al.: gorczyca)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Jabłko 150g</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                  |                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z makaronem 300ml (al.: gluten, jaja, seler)</li><li>• Gulasz z szynki 180g (al.: gluten)</li><li>• Kopytka 150g (al.: gluten, jaja)</li><li>• Surówka z białej kapusty z marchewką 150g</li><li>• Kompot 250ml</li></ul>                        |                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 100g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ser twarogowy, półtłusty 1 plaster (30g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>• Sałata 1/8 sztuki (15g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <b>2143 kcal</b><br><b>B 93g</b><br><b>T 77g</b><br><b>W 279g</b>  |
| Dieta łatwostrawna (lekka)                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta z kurczaka (bez majonezu) 50g (al.: mleko)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 i 1/2 sztuki (120g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ketchup 1 łyż. (25g) (al.: gorczyca)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Jabłko 150g</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> |                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z makaronem 300ml (al.: gluten, jaja, seler)</li><li>• Gulasz z szynki lekki 180g (al.: gluten)</li><li>• Kopytka 150g (al.: gluten, jaja)</li><li>• Marchewka z groszkiem 100g (al.: gluten, mleko)</li><li>• Kompot 250ml</li></ul>            |                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jajecznica na parze 100g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ser twarogowy, półtłusty 1 plaster (30g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>• Sałata 1/8 sztuki (15g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                  | <b>2002 kcal</b><br><b>B 95g</b><br><b>T 57g</b><br><b>W 289g</b>  |
| Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (laktacyjna)            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Parówki drobiowe 2 sztuki (80g)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ketchup 1 łyż. (25g) (al.: gorczyca)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Budyń 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z makaronem 300ml (al.: gluten, jaja, seler)</li><li>• Gulasz z szynki 180g (al.: gluten)</li><li>• Kopytka 150g (al.: gluten, jaja)</li><li>• Surówka z białej kapusty z marchewką 150g</li><li>• Kompot 250ml</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 100g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Ser twarogowy, półtłusty 1 plaster (30g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>• Sałata 1/8 sztuki (15g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                              | <b>2267 kcal</b><br><b>B 105g</b><br><b>T 75g</b><br><b>W 301g</b> |
| Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) | <ul style="list-style-type: none"><li>• Parówki drobiowe 2 sztuki (80g)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Ketchup 1 łyż. (25g) (al.: gorczyca)</li><li>• Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z warzywami 78g (al.: gluten)</li><li>• Sok pomidorowy 1 szkl. (230ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z makaronem 300ml (al.: gluten, jaja, seler)</li><li>• Gulasz z szynki 180g (al.: gluten)</li><li>• Kasza gryczana, gotowana 1 i 1/4 szkl. (170g)</li><li>• Surówka z białej kapusty z marchewką 150g</li><li>• Kompot bez cukru 250ml</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 100g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>• Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>• Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>• Sałata 1/8 sztuki (15g)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                                                                            | <b>2041 kcal</b><br><b>B 100g</b><br><b>T 76g</b><br><b>W 253g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie.Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

| Dzień 6 (06.07) — poniedziałek   Dorośli                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II Śniadanie                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Suma kcal                                                          |
| Dieta podstawowa (ogólna)                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Owsianka na mleku 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Ser gouda 1 plaster (25g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>• Sałata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                |                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Leczo z kiełbasą drobiową 300g (al.: gluten, seler, gorczyca)</li><li>• Jabłko 150g</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Kompot 250ml</li></ul> |                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo 1 sztuka (50g) (al.: jaja)</li><li>• Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Sałatka jarzynowa 150g (al.: mleko, laktoza, jaja, seler, gorczyca)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <b>2039 kcal</b><br><b>B 80g</b><br><b>T 61g</b><br><b>W 303g</b>  |
| Dieta łatwostrawna (lekka)                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Owsianka na mleku 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Ser twarogowy, półtłusty 1 plaster (30g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>• Sałata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> |                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Leczo z lekkie z kurczakiem 300g (al.: gluten)</li><li>• Jabłko 150g</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Kompot 250ml</li></ul>                |                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo 1 sztuka (50g) (al.: jaja)</li><li>• Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Sałatka jarzynowa lekka 150g (al.: mleko, seler)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                | <b>2032 kcal</b><br><b>B 81g</b><br><b>T 57g</b><br><b>W 306g</b>  |
| Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (laktacyjna)                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Owsianka na mleku 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>• Ser gouda 1 plaster (25g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>• Sałata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serek wiejski 3% 150g</li><li>• Banan 1 sztuka (120g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Leczo z kiełbasą drobiową 300g (al.: gluten, seler, gorczyca)</li><li>• Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>• Kompot 250ml</li></ul>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z szynką z kurczaka 105g (al.: gluten)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo 1 sztuka (50g) (al.: jaja)</li><li>• Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Sałatka jarzynowa 150g (al.: mleko, laktoza, jaja, seler, gorczyca)</li><li>• Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>    | <b>2134 kcal</b><br><b>B 95g</b><br><b>T 67g</b><br><b>W 295g</b>  |
| Dieta z ograniczeniem łatwoprzystawalnych węglowodanów (cukrzycowa)                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser twarogowy, półtłusty 2 plastry (60g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Szynka wieprzowa, gotowana 2 plastry (40g)</li><li>• Chleb żytni razowy 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>• Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>• Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>• Sałata zielona, liście 3 liście (15g)</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serek wiejski 3% 150g</li><li>• Jabłko 150g</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z fasolką szparagową 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>• Leczo z kiełbasą drobiową 300g (al.: gluten, seler, gorczyca)</li><li>• Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>• Kompot bez cukru 250ml</li></ul>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanapka z szynką z kurczaka 105g (al.: gluten)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaja kurze, na twardo 1 sztuka (50g) (al.: jaja)</li><li>• Chleb żytni razowy 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>• Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>• Sałatka ogrodowa 110g</li><li>• Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                          | <b>1907 kcal</b><br><b>B 101g</b><br><b>T 62g</b><br><b>W 251g</b> |
| Jadłospis może ulec zmianie.Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                    |

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dzień 7 (07.07) — wtorek | Dorośli

|                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II Śniadanie                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Suma kcal                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa (ogólna)</b>                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Jaja kurze, na twardo 2 sztuki (100g) (al.: jaja)</li><li>Bułki grahamki 1 i 1/2 sztuki (135g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Szczypiorek 1 łyż. (5g)</li><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>                                                            |                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>Barszcz ukraiński 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Salatka ogrodowa 110g</li><li>Kiwi 1 sztuka (75g)</li><li>Gzik tradycyjny 120g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                                                                                                          |                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Ser gouda 2 plastry (50g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                         | <b>1947 kcal</b><br><b>B 84g</b><br><b>T 63g</b><br><b>W 293g</b>  |
| <b>Dieta łatwostrawna (lekka)</b>                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Jaja kurze, na twardo 2 sztuki (100g) (al.: jaja)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1/3 szkl. (100ml)</li></ul> |                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa buraczkowa lekkostrawna 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Salata w sosie jogurtowo-koperkowym 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jabłko 150g</li><li>Gzik lekkostrawny 140g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Kompot 250ml</li></ul> |                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Ser twarogowy, półtłusty 2 plastry (60g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Szynka wieprzowa, gotowana 2 plastry (40g)</li><li>Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <b>1946 kcal</b><br><b>B 88g</b><br><b>T 62g</b><br><b>W 287g</b>  |
| <b>Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (laktacyjna)</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>Jaja kurze, na twardo 2 sztuki (100g) (al.: jaja)</li><li>Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Szczypiorek 1 łyż. (5g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1/3 szkl. (100ml)</li></ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Barszcz ukraiński 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 i 1/2 sztuki (300g)</li><li>Salatka ogrodowa 110g</li><li>Gzik tradycyjny 120g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Kanapka z białym serem 120g (al.: gluten, mleko, laktoza)</li><li>Sok pomidorowy 1 szkl. (230ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ser gouda 2 plastry (50g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                          | <b>2009 kcal</b><br><b>B 91g</b><br><b>T 67g</b><br><b>W 292g</b>  |
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Jaja kurze, na twardo 2 sztuki (100g) (al.: jaja)</li><li>Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Szczypiorek 1 łyż. (5g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Jabłko 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Barszcz ukraiński 300ml (al.: mleko, laktoza, seler)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Salatka ogrodowa 110g</li><li>Gzik tradycyjny 120g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Kompot bez cukru 250ml</li></ul>                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>Kanapka z szynką z kurczaka 105g (al.: gluten)</li><li>Sok pomidorowy 1 szkl. (230ml)</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb zwykły 2 krom. (70g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Kurczak, mięso gotowane i pieczone 100g</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                  | <b>1950 kcal</b><br><b>B 105g</b><br><b>T 64g</b><br><b>W 268g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie.Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dzień 8 (08.07) — środa | Dorośli

|                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II Śniadanie                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Suma kcal                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa (ogólna)</b>                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa mleczna z kluskami lanymi 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>Szynka wieprzowa, gotowana 2 plastry (40g)</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 1 łyż. (20g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 3 krom. (120g) (al.: gluten)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> |                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Krupnik 300ml (al.: gluten, seler)</li><li>Gołąbki bez zawijania z młodą kapustą 200g (al.: gluten, jaja)</li><li>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 1 i 1/4 szkl. (170g) (al.: gluten)</li><li>Jabłko 150g</li><li>Kompot 250ml</li></ul> |                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasztet wieprzowy, pieczony 2 plastry (60g)</li><li>Chleb zwykły 2 i 1/4 krom. (75g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                         | <b>2056 kcal</b><br><b>B 83g</b><br><b>T 68g</b><br><b>W 285g</b>  |
| <b>Dieta łatwostrawna (lekka)</b>                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa mleczna z kluskami lanymi 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>Szynka wieprzowa, gotowana 2 plastry (40g)</li><li>Ser kanapkowy, śmietankowy 1 łyż. (20g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>           |                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Krupnik 300ml (al.: gluten, seler)</li><li>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 1 i 1/4 szkl. (170g) (al.: gluten)</li><li>Jabłko 150g</li><li>Lekkostrawny sos mięsny 180g (al.: gluten)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                     |                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Pasztet wieprzowy, pieczony 2 plastry (60g)</li><li>Chleb zwykły 2 i 1/4 krom. (75g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                         | <b>1972 kcal</b><br><b>B 77g</b><br><b>T 71g</b><br><b>W 261g</b>  |
| <b>Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (laktacyjna)</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa mleczna z kluskami lanymi 250ml (al.: gluten, mleko, laktoza, jaja)</li><li>Szynka wieprzowa, gotowana 2 plastry (40g)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Koktajl truskawkowy białkowy 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Krupnik 300ml (al.: gluten, seler)</li><li>Gołąbki bez zawijania z młodą kapustą 200g (al.: gluten, jaja)</li><li>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 1 i 1/4 szkl. (170g) (al.: gluten)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Wafle ryżowe 3 sztuki (30g)</li><li>Jabłko 150g</li></ul>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb zwykły 2 i 1/4 krom. (75g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Filet z kurczaka, gotowane w wodzie 1/2 sztuki (90g)</li><li>Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                | <b>2112 kcal</b><br><b>B 101g</b><br><b>T 61g</b><br><b>W 296g</b> |
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Szynka wieprzowa, gotowana 2 plastry (40g)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 3 krom. (120g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Koktajl truskawkowy białkowy bez cukru 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Krupnik 300ml (al.: gluten, seler)</li><li>Gołąbki bez zawijania z młodą kapustą 200g (al.: gluten, jaja)</li><li>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 1 i 1/4 szkl. (170g) (al.: gluten)</li><li>Kompot bez cukru 250ml</li></ul>            | <ul style="list-style-type: none"><li>Jabłko 150g</li><li>Kanapka z warzywami 78g (al.: gluten)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 łyż. (10g)</li><li>Filet z kurczaka, gotowane w wodzie 1/2 sztuki (90g)</li><li>Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <b>1915 kcal</b><br><b>B 105g</b><br><b>T 62g</b><br><b>W 239g</b> |

Jadłospis może ulec zmianie.Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dzień 9 (09.07) — czwartek | Dorośli

|                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | II Śniadanie                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Suma kcal                              |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Dieta podstawowa (ogólna)                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Szynka delikatesowa z kurczaka 3 plastry (45g)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 i 1/2 sztuki (120g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Szczypiorek 1 łyż. (5g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li><li>Koktajl truskawkowy białkowy 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul>              |                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa brokułowa krem 300ml</li><li>Udka duszone z warzywami 200g (al.: gluten, seler)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Surówka z czerwonej kapusty 150g</li><li>Kompot 250ml</li></ul>  |                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Ser twarogowy, półtłusty 2 plastry (60g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>Salatka ogrodowa 110g</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                                   | 1973 kcal<br>B 99g<br>T 63g<br>W 266g  |
| Dieta łatwostrawna (lekka)                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Szynka delikatesowa z kurczaka 3 plastry (45g)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 i 1/2 sztuki (120g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Pietruszka, liście 3/4 łyżeczki (5g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li><li>Koktajl truskawkowy białkowy 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul> |                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa brokułowa krem 300ml</li><li>Udka duszone z warzywami 200g (al.: gluten, seler)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Surówka z marchewki i jabłka 150g</li><li>Kompot 250ml</li></ul> |                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Ser twarogowy, półtłusty 2 plastry (60g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Salata w sosie jogurtowo-koperkowym 100g (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> | 2094 kcal<br>B 98g<br>T 70g<br>W 281g  |
| Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (laktacyjna)            | <ul style="list-style-type: none"><li>Szynka delikatesowa z kurczaka 3 plastry (45g)</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Szczypiorek 1 łyż. (5g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li><li>Koktajl truskawkowy białkowy 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Kanapka z białym serem 120g (al.: gluten, mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa brokułowa krem 300ml</li><li>Udka duszone z warzywami 200g (al.: gluten, seler)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Surówka z czerwonej kapusty 150g</li><li>Kompot 250ml</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Wafle ryżowe 3 sztuki (30g)</li><li>Banan 1 sztuka (120g)</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li>Ser twarogowy, półtłusty 2 plastry (60g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>Salatka ogrodowa 110g</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                                   | 2267 kcal<br>B 111g<br>T 69g<br>W 315g |
| Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) | <ul style="list-style-type: none"><li>Jaja kurze, na twardo 1 sztuka (50g) (al.: jaja)</li><li>Szynka delikatesowa z kurczaka 3 plastry (45g)</li><li>Chleb żytni razowy 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Szczypiorek 1 łyż. (5g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>Kanapka z białym serem 120g (al.: gluten, mleko, laktoza)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa brokułowa krem 300ml</li><li>Udka duszone z warzywami 200g (al.: gluten, seler)</li><li>Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)</li><li>Surówka z czerwonej kapusty 150g</li><li>Kompot 250ml</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Kiwi 1 sztuka (75g)</li><li>Kefir, 2% tłuszczu 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Ser twarogowy, półtłusty 2 plastry (60g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>Salatka ogrodowa 110g</li><li>Pomidor 2/3 sztuki (100g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                                  | 2017 kcal<br>B 107g<br>T 73g<br>W 249g |

Jadłospis może ulec zmianie.Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dzień 10 (10.07) — piątek | Dorośli

|                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | II Śniadanie                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Suma kcal                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa (ogólna)</b>                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Bułki grahamki 1 i 1/2 sztuki (135g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                               |                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa 300ml</li><li>Ryba po grecku 200g (al.: gluten, ryby, seler)</li><li>Ryz biały, gotowany 1 i 1/3 szkl. (170g)</li><li>Banan 1 sztuka (120g)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                            |                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>Jajka w sosie tatrskim 100g (al.: mleko, laktoza, jaja, gorczyca)</li><li>Szynka wieprzowa, gotowana 2 plastry (40g)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>   | <b>2043 kcal</b><br><b>B 92g</b><br><b>T 65g</b><br><b>W 281g</b>  |
| <b>Dieta łatwostrawna (lekka)</b>                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Bułka pszenna zwykła 1 sztuka (80g) (al.: gluten)</li><li>Chleb zwykły 1 krom. (35g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Safała 1/8 sztuki (15g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul> |                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa 300ml</li><li>Ryba po grecku bez cebuli, bez obsmażania 200g (al.: gluten, ryby, seler)</li><li>Ryz biały, gotowany 1 i 1/3 szkl. (170g)</li><li>Banan 1 sztuka (120g)</li><li>Kompot 250ml</li></ul> |                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>Jajka w sosie koperkowym 100g (al.: mleko, laktoza, jaja)</li><li>Szynka wieprzowa, gotowana 2 plastry (40g)</li><li>Chleb zwykły 3 krom. (105g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1 plaster (10g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                              | <b>1999 kcal</b><br><b>B 85g</b><br><b>T 57g</b><br><b>W 294g</b>  |
| <b>Dieta dla kobiet w okresie ciąży i laktacji (laktacyjna)</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Dżem truskawkowy, wysokosłodzony 1 łyżeczka (15g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Jabłko 150g</li><li>Kefir, 2% tłuszczu 1 szkl. (230ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa 300ml</li><li>Ryba po grecku 200g (al.: gluten, ryby, seler)</li><li>Ryz biały, gotowany 1 i 1/3 szkl. (170g)</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>Klasyczne kakao 250ml (al.: mleko, laktoza)</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Jajka w sosie tatrskim 100g (al.: mleko, laktoza, jaja, gorczyca)</li><li>Szynka wieprzowa, gotowana 1 plaster (20g)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Herbata czarna, napar z cukrem 1 szkl. (250ml)</li></ul>  | <b>2133 kcal</b><br><b>B 102g</b><br><b>T 70g</b><br><b>W 279g</b> |
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski 3% 150g</li><li>Bułki grahamki 1 sztuka (90g) (al.: gluten)</li><li>Margaryna Śniadaniowa 1 i 1/2 łyż. (15g)</li><li>Rzodkiewka 3 sztuki (45g)</li><li>Pietruszka, liście 1 łyżeczka (6g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>Jabłko 150g</li><li>Kefir, 2% tłuszczu 1 szkl. (230ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa 300ml</li><li>Ryba po grecku 200g (al.: gluten, ryby, seler)</li><li>Ryz brązowy gotowany 170g</li><li>Kompot 250ml</li></ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Kanapka z warzywami 78g (al.: gluten)</li><li>Sok pomidorowy 1 szkl. (230ml)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Jajka w sosie tatrskim 100g (al.: mleko, laktoza, jaja, gorczyca)</li><li>Szynka wieprzowa, gotowana 1 plaster (20g)</li><li>Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny 2 krom. (80g) (al.: gluten)</li><li>Masło ekstra 1/2 plastra (5g) (al.: mleko, laktoza)</li><li>Ogórek 1/3 sztuki (60g)</li><li>Herbata czarna, napar bez cukru 1 szkl. (250ml)</li></ul> | <b>1961 kcal</b><br><b>B 99g</b><br><b>T 70g</b><br><b>W 242g</b>  |

Jadłospis może ulec zmianie.Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak