JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.09.2026r

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (*1,9), potrawka z mięsa gulaszowego – drobiowego 150g (*1), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka z czerwona fasolą 100g (*3,7), rzodkiewka 80g, chleb graham 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: deser z kaszy manny z dżemem 170g (*1,7)

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
89,34	73,46	6,64	320,37	14,84	2274,01	2012	39,71

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (*1,9), potrawka z mięsa gulaszowego – drobiowego 150g (*1), ziemniaki 200g, sałata lodowa z pomidorem i marchewką 150g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: twarożek 80g (*7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: drożdżówka 1 szt. (*1,7,3)

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
88,31	76,02	5,7	301,11	12,61	2218,35	1488	31,27

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Śniadanie: wędlina 40g, warzywna pasta jajeczna z cebulką 100g (*3,7), sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: sok wielowarzywny 330ml (*9)
Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (*1,9), filet drobiowy duszony z papryką 80g (*1), ziemniaki 200g, sos pomidorowo – pietruszkowy 50g (*1,7), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: gruszka 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka z czerwoną fasolką 100g (*3,7), papryka czerwona 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: wędlina 20g, pomidor 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
107,88	75,76	4,8	266,35	26,03	2157,94	3476	35,8