

JADŁOSPIS NA PIĄTEK 28.08.2020r.

Śniadanie I:

Dieta ogólna:

Makaron na mleku 300g, chleb oliwski 120g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 50g, masło ekstra 15g, jajecznica ze szczypiorem 100g, pomidor 50g, herbata 250ml.

Dieta lekkostrawna:

Makaron na mleku 300g, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 15g, jajecznica na parze 100g, pomidor 50g, herbata 250ml.

Dieta cukrzycowa:

Makaron na mleku 300g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 150g, masło ekstra 15g, jajecznica na parze 100g, pomidor 50g, herbata bez cukru 250ml.

Dieta wątrobowa:

Makaron na mleku 300g, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 5g, jajecznica na parze z białek 100g, pomidor bez skórki 50g, herbata 250ml.

Dieta trzustkowa: /wszystko bez śmietany/

Makaron na mleku 300g, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 5g, jajecznica na parze z białek 100g, pomidor bez skórki 50g, herbata bez cukru 250ml.

Dieta niskokaloryczna: /wszystko bez śmietany/

Makaron na mleku 150g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 65g, masło ekstra 5g, jajecznica na parze 100g, pomidor 50g, herbata bez cukru 250ml.

Dieta niskotłuszczowa: /wszystko bez śmietany/

Makaron na mleku 300g, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 5g, jajecznica na parze z białek 100g, pomidor 50g, herbata 250ml.

Dieta bezmleczna: /wszystko bez śmietany i jogurtu/

Herbata 250ml, bułka paryska pszenna 130g, masło roślinne 15g, jajecznica na parze bez mleka 100g, pomidor 50g,

Dieta wysokobiałkowa:

Makaron na mleku 300g, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 15g, jajecznica na parze 150g, pomidor 50g, herbata 250ml.

Dieta wysokokaloryczna:

Makaron na mleku 400g, chleb oliwski 120g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 50g, masło ekstra 20g, jajecznica ze szczypiorem 150g, pomidor 50g, herbata 250ml.

Dieta bogatoresztkowa ogólna:

Makaron na mleku 300g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 150g, masło ekstra 15g, jajecznica ze szczypiorem 100g, pomidor 100g, herbata 250ml.

Dieta wegetariańska / wegetariańska bez ryb:

Makaron na mleku 300g, chleb oliwski 120g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 50g, masło ekstra 15g, jajecznica na parze 100g, pomidor 50g,

Dieta wegetariańska wysokobiałkowa:

Makaron na mleku 300g, bułka paryska 130g, masło 15g, jajecznica na parze 150g, pomidor 50g, herbata 250ml.

Dieta wegetariańska niskokaloryczna:

Makaron na mleku 150g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 65g, masło ekstra 5g, jajecznica na parze 100g, pomidor 50g, herbata bez cukru 250ml.

Dieta wegańska:

Herbata 250ml, chleb oliwski 120g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 50g, masło roślinne 15g, pomidor faszerowany 150g

Dieta bezglutenowa: /wszystko bez mąki/

Makaron bezglutenowy na mleku 300g, chleb bezglutenowy 70g, masło ekstra 15g, jajecznica na parze bezglutenowa 100g, pomidor 50g, herbata 250ml.

Dieta papkowata:

Makaron na mleku zmiksowane z bułką, masłem, miodem 400g,

jajecznica na parze 100g, pomidor bez skórki rozdrobniony 50g, herbata 250ml.

Dieta płynna:

Makaron na mleku zmiksowana z bułką, masłem i miodem 400g, herbata 250ml.

Dieta ubogopurynowa:

Makaron na mleku 300g, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 15g,
jajecznica na parze 100g, pomidor 50g, herbata 250ml.

Dieta bezglutenowa bezmleczna: chleb bezglutenowy 70g, masło roślinne 15g,
jajecznica na parze bezglutenowa 100g, pomidor 50g

Śniadanie II:

Mleko 150ml, bułka paryska pszenna 70g, masło ekstra 10g, filet z indyka 50g

Dieta niskokaloryczna:

Herbata bez cukru 250ml, chleb razowy 25g, masło ekstra 5g, filet z indyka 50g

Dieta wegetariańska:

Mleko 150ml, bułka paryska pszenna 70g, masło ekstra 10g, sałatka wiosenna kaszą jaglaną 100g

Dieta wegetariańska wysokobiałkowa:

Mleko 150ml, bułka paryska 70g, masło ekstra 10g, sałatka wiosenna z kaszą jaglaną 100g

Dieta wysokokaloryczna+ Dieta wysokobiałkowa:

Mleko 150ml, bułka paryska pszenna 70g, masło ekstra 10g, filet z indyka 50g

Dieta cukrzycowa:

Mleko 150ml, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 25g, masło ekstra 10g, filet z indyka 50g

Dieta papkowata wysokobiałkowa: Mleko mix z marslem i bułką 200g, filet z indyka mix 50g

Dieta bezglutenowa bezmleczna: Herbata 250ml, chleb bezglutenowy 50g, masło roślinne 15g,
filet z indyka 50g

Obiad:

Dieta ogólna:

Zupa ogórkowa 400g, kotlet rybny 80g, ziemniaki z koprem 300g, surówka z kapusty włoskiej 150g,
kompot 250ml.

Dieta ogólna bez ryb:

Zupa ogórkowa 400g, kotlet z płatków 80g, ziemniaki z koprem 300g,
surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta lekkostrawna:

Zupa kalafiorowa 400g, dorsz gotowany 80g, sos warzywny 100g, ziemniaki z koprem 300g,
surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta wątrobowa:

Zupa kalafiorowa 400g, dorsz gotowany 80g, sos warzywny 100g, ziemniaki z koprem 300g,
surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta trzuskowa: /wszystko bez śmietany/

Zupa kalafiorowa 400g, dorsz gotowany 80g, sos warzywny 100g, ziemniaki z koprem 300g,
Marchewka gotowana z wody 150g, kompot bez cukru 250ml.

Dieta cukrzycowa:

Zupa kalafiorowa 400g, dorsz gotowany 80g, sos warzywny 100g,
ziemniaki z koprem 300g, surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot bez cukru 250ml.

Dieta niskokaloryczna: /wszystko bez śmietany/

Zupa kalafiorowa 200g, dorsz gotowany 80g, sos warzywny 50g, ziemniaki z koprem 150g,
surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot bez cukru 250ml.

Dieta niskotłuszczowa: /wszystko bez śmietany/

Zupa kalafiorowa 400g, dorsz gotowany 80g, sos warzywny 100g, ziemniaki z koprem 300g,
surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta bezmleczna: /wszystko bez śmietany i jogurtu/

Zupa kalafiorowa 400g, dorsz gotowany 80g, sos warzywny 100g, ziemniaki z koprem 300g,
surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta wysokobiałkowa:

Zupa kalafiorowa 400g, dorsz gotowany 100g, sos warzywny 100g, ziemniaki z koprem 300g, surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta wysokokaloryczna ogólna:

Zupa ogórkowa 400g, kotlet rybny 100g, ziemniaki z koprem 400g, surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta bogatoresztkowa ogólna:

Zupa ogórkowa 400g, kotlet rybny 80g, ziemniaki z koprem 300g, surówka z kapusty włoskiej 200g, kompot 250ml.

Dieta wegetariańska:

Zupa ogórkowa 400g, kotlet rybny 80g, ziemniaki z koprem 300g, surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta wegetariańska wysokobiałkowa:

Zupa kalafiorowa 400g, dorsz gotowany 100g, sos warzywny 100g, ziemniaki z koprem 300g, surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta wegetariańska niskokaloryczna:

Zupa kalafiorowa 200g, dorsz gotowany 80g, sos warzywny 50g, ziemniaki z koprem 150g, surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot bez cukru 250ml.

Dieta wegańska / wegetariańska bezmleczna bez ryb: /wszystko bez śmietany i jogurtu/

Zupa ogórkowa 400g, kotlet z płatków, ziemniaki z koprem 300g, surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta wegetariańska bez ryb: /wszystko bez śmietany i jogurtu/

Zupa ogórkowa 400g, kotlet z płatków, ziemniaki z koprem 300g, surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta bezglutenowa: /wszystko bez mąki/

Zupa kalafiorowa 400g, dorsz gotowany 80g, sos warzywny 100g, ziemniaki z koprem 300g, surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta bezglutenowa bezmleczna: Zupa kalafiorowa 400g, dorsz gotowany 80g, sos warzywny 100g, ziemniaki z koprem 300g, surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Dieta płynna:

Zupa kalafiorowa zmiksowana 600g, kompot 250ml.

Dieta papkowata:

Zupa kalafiorowa pomidorowa mix 400g, dorsz gotowany mix z sosem 180g, ziemniaki puree 300g, marchewka gotowana z wody mix 150g, kompot 250ml.

Dieta ubogopurynowa: Zupa dyniowa 400g, pulpet z płatków 80g, sos warzywny 100g, ziemniaki z koprem 300g, surówka z kapusty włoskiej 150g, kompot 250ml.

Podwieczorek:

Kasza manna z musem truskawkowym 200g

Dieta cukrzycowa, niskokaloryczna: Kasza manna z musem truskawkowym bez cukru 200g

D. wysokokaloryczna: Kasza manna z musem truskawkowym 200g + paluszki 70g

D. wysokobiałkowa: Kasza manna z musem truskawkowym 200g + paluszki 70g

Dieta wegetariańska: Kasza manna z musem truskawkowym 200g

Dieta wegetariańska wysokobiałkowa: Kasza manna z musem truskawkowym 200g + paluszki 70g

Dieta wegetariańska niskokaloryczna: Kasza manna z musem truskawkowym bez cukru 200g

Dieta bezglutenowa bezmleczna: Mus owocowy 200g

Kolacja:

Dieta ogólna/ ogólna bez ryb:

Kawa z mlekiem 250ml, chleb oliwski 120g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 50g, masło ekstra 15g, sałatka jarzynowa z groszkiem 180g

Dieta lekkostrawna:

Kawa z mlekiem 250ml, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 15g,
sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 180g

Dieta cukrzycowa:

Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, chleb razowych mieszany ze słonecznikiem 150g,
masło ekstra 15g, sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 180g

Dieta wątrobową:

Kawa z mlekiem 250ml, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 5g,
sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 180g

Dieta niskokaloryczna: /wszystko bez śmietany/

Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 65g, masło ekstra 5g,
sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 180g

Dieta trzustkowa: /wszystko bez śmietany/

Herbata bez cukru 250ml, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 5g,
sałatka jarzynowa bez groszku, jaj, jabłek dietetyczna 180g

Dieta niskotłuszczowa: /wszystko bez śmietany/

Kawa z mlekiem 250ml, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 5g,
sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 180g

Dieta bezmleczna: /wszystko bez śmietany i jogurtu/

Herbata 250ml, bułka paryska 130g, masło roślinne 15g,
sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna z olejem 180g

Dieta wysokobiałkowa:

Kawa z mlekiem 250ml, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 15g,
sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 200g

Dieta bogatoresztkowa ogólna:

Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 150g, masło ekstra 15g,
sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 200g

Dieta wysokokaloryczna:

Kawa z mlekiem 250ml, chleb oliwski 120g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 50g,
masło ekstra 20g, sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 200g

Dieta wegetariańska / wegetariańska bez ryb:

Kawa z mlekiem 250ml, chleb oliwski 120g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 50g,
masło ekstra 15g, sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 180g

Dieta wegetariańska wysokobiałkowa:

Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, bułka paryska 130g,
masło ekstra 15g, sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 200g

Dieta wegetariańska niskokaloryczna:

Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 65g, masło ekstra 5g,
sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 180g

Dieta wegańska / wegetariańska bezmleczna:

Herbata 250ml, chleb oliwski 120g, chleb razowy mieszany ze słonecznikiem 50g,
masło roślinne 15g, sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna z olejem 180g

Dieta bezglutenowa: /wszystko bez mąki/

Herbata 250ml, chleb bezglutenowy 70g, masło ekstra 15g,
sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna 180g

Dieta bezglutenowa bezmleczna: Herbata 250ml, chleb bezglutenowy 70g, masło roślinne 15g,
sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna z olejem 180g

Dieta płynna:

Zupa warzywna zmiękowana z olejem 400g, kawa z mlekiem i bułką mix 300ml

Dieta papkowata wysokobiałkowa:

Kawa z mlekiem zmiękowana bułką i masłem 300g,
sałatka jarzynowa z groszkiem dietetyczna mix 180g

Dieta ubogopurynowa:

Kawa z mlekiem 250ml, bułka paryska pszenna 130g, masło ekstra 15g,
sałatka jarzynowa bez groszku dietetyczna 180g

Dietetyk

Renata Bogdaniewicz