

Jadłospis 7 – dniowy 12.08 – 18.08.2024r.

→ składy produktów stosowanych w posiłkach dostępne są do wglądu u dietetyka

12.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa dyniowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 120g (GLU, GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

„Smalec” z białej fasoli i jabłka 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2158,3kcal, B: 88,9g, T: 71,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 268,6g, w tym cukry: 71,7g,
Bł.: 42,8g, Sól: 3084,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa dyniowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie ziołowym 120g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Szynka cygańska 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064kcal, B: 89,8g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 262,5g, w tym cukry: 68,4g,
Bł.: 29,8g, Sól: 2772,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa dyniowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska bez tłuszczu w sosie ziołowym 120g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Szynka cygańska 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1906,6kcal, B: 92,8g, T: 49,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 261,7g, w tym cukry: 64,3g,
Bł.: 28,6g, Sól: 2747,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa dyniowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie ziołowym 120g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Szynka cygańska 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064kcal, B: 89,8g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 262,5g, w tym cukry: 68,4g,
Bł.: 29,8g, Sól: 2772,3mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa dyniowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 120g (GLU, GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

„Smalec” z białej fasoli i jabłka 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,3kcal, B: 87,2g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 260g, w tym cukry: 62,3g,

Bł.: 55,5g, Sól: 3459,6mg

13.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z indyka duszony w sosie paprykowo - pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2021,7kcal, B: 88g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 255,8g, w tym cukry: 65,8g,
Bł.: 32,7g, Sól: 2243mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z indyka duszony w sosie pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029,2kcal, B: 86,2g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 264g, w tym cukry: 68,2g,
Bł.: 28,7g, Sól: 2176mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)
Ryż biały gotowany 140g
Filet z indyka duszony w sosie pomidorowym 120g (GLU)
Surówka z cukinii, marchewki i jabłka bez tłuszczu 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)
Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1943,4kcal, B: 88,6g, T: 45,3g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 283,2g, w tym cukry: 68,3g,
Bł.: 30g, Sól: 2177,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)
Ryż biały gotowany 140g
Filet z indyka duszony w sosie pomidorowym 120g (GLU)
Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)
Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029,2kcal, B: 86,2g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 264g, w tym cukry: 68,2g,
Bł.: 28,7g, Sól: 2176mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Filet z indyka duszony w sosie paprykowo - pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Brzoskwinia 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020,3kcal, B: 91,6g, T: 65,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 247,8g, w tym cukry: 55,8g, Bł.: 43,4g, Sól: 2517,2mg

14.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Rzodkiewka 30g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa barszcz ukraiński 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpety duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)
Mizeria z jogurtem 150g (MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)
Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)
Pomidor 60g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2017,3kcal, B: 98,4g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 243,2g, w tym cukry: 67,5g,
Bł.: 29,5g, Sól: 2613,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpety duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022,7kcal, B: 96,4g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 259,7g, w tym cukry: 61,3g,
Bł.: 27g, Sól: 2693mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 10g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpety duszone bez tłuszczu w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1951,3kcal, B: 97,6g, T: 50,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 272,7g, w tym cukry: 65,
Bł.: 24g, Sól: 2729,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 10g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpety duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022,7kcal, B: 96,4g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 259,7g, w tym cukry: 61,3g,
Bł.: 27g, Sól: 2693mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa barszcz ukraiński 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Pulpety duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083,5kcal, B: 99g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 243,6g, w tym cukry: 64g,
Bł.: 37,2g, Sól: 2824,3mg

15.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański wieprzowy duszony z warzywami 200g (GLU, GOR)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2191,5kcal, B: 84,6g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 301,5g, w tym cukry: 91,7g,
Bł.: 37,5g, Sól: 2188,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jabłko pieczone 120g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2167,3kcal, B: 93g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 291,5g, w tym cukry: 90g,

Bł.: 32,6g, Sól: 2019,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos z piersi kurczaka bez tłuszczu z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Nektarynka 100g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,9kcal, B:91,2g, T: 49g, Kw. Tł. Nasy.: 20,7g, W: 289g, w tym cukry: 88,2g,
Bł.: 32,6g, Sól: 1994,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Nektarynka 100g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2167,3kcal, B: 93g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 291,5g, w tym cukry: 90g,
Bł.: 32,6g, Sól: 2019,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański wieprzowy duszony z warzywami 200g (GLU, GOR)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2206kcal, B: 82,3g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 277,7g, w tym cukry: 80,8g,
Bł.: 41,7g, Sól: 2649mg

16.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

Racuchy z jabłkami 320g (GLU, JAJ)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

Pasta z tuńczyka i jaj 100g (GOR, JAJ)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2187,7kcal, B: 90,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 289,7g, w tym cukry: 78,2g,
Bł.: 35,5g, Sól: 3452mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Racuchy z jabłkami 320g (GLU, JAJ)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka i jaj 100g (GOR, JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,6kcal, B: 90,5g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 291,4g, w tym cukry: 74,3g,
Bł.: 26g, Sól: 3282,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Racuchy z jabłkami smażone bez tłuszczu 320g (GLU, JAJ)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka i jaj 100g (GOR, JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2079kcal, B: 91,5g, T: 50,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 303g, w tym cukry: 75,3g,
Bł.: 27g, Sól: 3457,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Racuchy z jabłkami smażone bez tłuszczu 320g (GLU, JAJ)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka i jaj 100g (GOR, JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,6kcal, B: 90,5g, T: 57,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 291,4g, w tym cukry: 74,3g,
Bł.: 26g, Sól: 3282,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż basmati gotowany al dente z jabłkami, cynamonem i jogurtem 340g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka i jaj 100g (GOR, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123kcal, B: 93g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 262g, w tym cukry: 65,8g,
Bł.: 46,6g, Sól: 3207mg

17.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak duszony ze szpinakiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102kcal, B: 99,4g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 265g, w tym cukry: 55,5g,
Bł.: 38g, Sól: 2475,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)
Kurczak duszony ze szpinakiem 200g (GLU, MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177,6kcal, B: 96,3g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 277,4g, w tym cukry: 56,7g,
Bł.: 31g, Sól: 2251,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Kasza gryczana gotowana 140g
Kurczak duszony w sosie ze szpinakiem bez tłuszczu 200g (GLU, MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 10g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016kcal, B: 96,5g, T: 53,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 279,5g, w tym cukry: 56,7g,
Bł.: 31,3g, Sól: 2251mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Kasza gryczana gotowana 140g
Kurczak duszony w sosie ze szpinakiem 200g (GLU, MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 10g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177,6kcal, B: 96,3g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 277,4g, w tym cukry: 56,7g,
Bł.: 31g, Sól: 2251,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak duszony ze szpinakiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Nektarynka 100g

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129,3kcal, B: 102g, T: 73,4g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 249g, w tym cukry: 44,2g,
Bł.: 45g, Sól: 3206,6mg

18.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolką szparagową i groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Roladka schabowa pieczona 100g

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2030,6kcal, B: 94g, T: 64,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 258,8g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 21,3g, Sól: 2717,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, LGU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138,4kcal, B: 68g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 273g, w tym cukry: 65,9g,
Bł.: 26,9g, Sól: 3425,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, LGU, JAJ)
Ziemniaki gotowane 200g
Schab duszony bez dodatku tłuszczu 100g
Warzywa gotowane na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z piersi indyka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 10g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1999,2kcal, B: 95g, T: 55,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 270,2g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 21,6g, Sól: 2717,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, LGU, JAJ)
Ziemniaki gotowane 200g
Schab duszony 100g
Warzywa gotowane na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z piersi indyka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 10g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138,4kcal, B: 68g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 273g, w tym cukry: 65,9g,
Bł.: 26,9g, Sól: 3425,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa fasolką szparagową i groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Roladka schabowa pieczona 100g

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015kcal, B: 99g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 38,6g, W: 233g, w tym cukry: 47,5g,
Bł.: 40,6g, Sól: 3083,2mg