

## **Jadłospis 7 – dniowy 19.08 – 25.08.2024r.**

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

**19.08.2024r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Spaghetti pomidorowe duszone 300g (GLU, JAJ)

Sok wielowarzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

#### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2211kcal, B: 93,3g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 306,6g, w tym cukry: 77,2g,  
Bł.: 37,7g, Sól: 2680,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos z piersi kurczaka duszony z warzywami 120g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056kcal, B: 93,4g, T: 59,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 274,3g, w tym cukry: 73,8g,  
Bł.: 32,3g, Sól: 2898,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos z piersi kurczaka duszony z warzywami bez tłuszczu 120g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2038,4kcal, B: 95,4g, T: 49,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,4g, W: 289,6g, w tym cukry: 73,8g, Bł.: 32,8g, Sól: 2898,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos z piersi kurczaka duszony z warzywami 120g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056kcal, B: 93,4g, T: 59,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 274,3g, w tym cukry: 73,8g,  
Bł.: 32,3g, Sól: 2898,2mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (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)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Spaghetti pomidorowe duszone 300g (GLU, JAJ)

Sok wielowarzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,3kcal, B: 96g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 276,2g, w tym cukry: 76,8g,  
Bł.: 47g, Sól: 3045,6mg

**20.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jagłana gotowana 140g

Gulasz wieprzowy duszony 120g (GLU, SEL)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2214,5kcal, B: 98g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 266,6g, w tym cukry: 71,5g,

Bł.: 36g, Sól: 3225mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jagłana 140g

Gulasz wieprzowy duszony 120g (SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2260,4kcal, B: 100g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 293,7g, w tym cukry: 83,8g,  
Bł.: 33,6g, Sól: 3272,7mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, GLU)  
Kasza jaglana 140g  
Gulasz wieprzowy duszony bez tłuszczu 120g (SEL, GLU)  
Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)  
Masło extra 10g (MLE)  
Sałata 10g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2081kcal, B: 101,8g, T: 50,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 290g, w tym cukry: 80,9g,  
Bł.: 31g, Sól: 3228mg



## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, GLU)  
Kasza jaglana 140g  
Gulasz wieprzowy duszony 120g (SEL, GLU)  
Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)  
Masło extra 10g (MLE)  
Sałata 10g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2260,4kcal, B: 100g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 293,7g, w tym cukry: 83,8g,  
Bł.: 33,6g, Sól: 3272,7mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Gulasz wieprzowy duszony 120g (GLU, SEL)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2006kcal, B: 96g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 238g, w tym cukry: 44,6g,  
Bł.: 39,5g, Sól: 2752,3mg

**21.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Piersź wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Śliwki 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2228,8kcal, B: 98,8g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 31,3g, W: 305,2g, w tym cukry: 62,5g,  
Bł.: 37g, Sól: 3816,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2243,6kcal, B: 102g, T: 60,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 312,6g, w tym cukry: 56,9g,  
Bł.: 28,8g, Sól: 2487,5mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznyceł wieprzowy z pieca bez dodatku tłuszczu 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2142,2kcal, B: 102g, T: 47g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 317,7g, w tym cukry: 62,7g,  
Bł.: 26,3g, Sól: 2488mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Piersź wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2243,6kcal, B: 102g, T: 60,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 312,6g, w tym cukry: 56,9g, Bł.: 28,8g, Sól: 2487,5mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Masło ekstra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznyceł wieprzowy z pieca 100g

Surówka colesław z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Śliwki 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2216kcal, B: 96,4g, T: 71,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,7g, W: 280,2g, w tym cukry: 64,8g,  
Bł.: 45,4g, Sól: 2716,3mg

**22.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2229kcal, B: 93,6g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 315,7g, w tym cukry: 80,4g,  
Bł.: 30g, Sól: 3433,3mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Potrąka z indyka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2275,4kcal, B: 93,8g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 324,7g, w tym cukry: 79,3g,

Bł.: 22,7g, Sól: 2653,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami bez tłuszczu 200g (SEL, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,4kcal, B: 93,8g, T: 48g, Kw. Tł. Nasy.: 20,7g, W: 324,7g, w tym cukry: 79,3g,  
Bł.: 22,7g, Sól: 2653mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2275,4kcal, B: 93,8g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 324,7g, w tym cukry: 79,3g,  
Bł.: 22,7g, Sól: 2653,8mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy, półtłusty 50g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Masło ekstra 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2280,4kcal, B: 101g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 296g, w tym cukry: 72,6g,  
Bł.: 41,4g, Sól: 3806mg

**23.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2175,4kcal, B: 93g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 263,7g, w tym cukry: 66,6g,  
Bł.: 44g, Sól: 2565mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2072,2kcal, B: 95,8g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 262,4g, w tym cukry: 62,4g,  
Bł.: 35,3g, Sól: 2291,6mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1970kcal, B: 89g, T: 51g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 279g, w tym cukry: 61,8g,  
Bł.: 29,7g, Sól: 2711,3mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2072,2kcal, B: 95,8g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 262,4g, w tym cukry: 62,4g, Bł.: 35,3g, Sól: 2291,6mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Nektarynka 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2092,4kcal, B: 99g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 39,6g, W: 246,6g, w tym cukry: 56,7g,

Bł.: 52g, Sól: 2926mg

**24.08.2024r.**

## **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)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GOR, GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

Polędwica sopocka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 20919kcal, B: 98,4g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 253,6g, w tym cukry: 52,7g,  
Bł.: 32,8g, Sól: 3782,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GOR, GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z olejem 120g (JAJ, SEL)

Polędwica sopocka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069,5kcal, B: 100g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 261g, w tym cukry: 50g,

Bł.: 24,3g, Sól: 3082,3mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Sałata 10g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)  
Kasza gryczana gotowana 140g  
Pieczeń wieprzowa w delikatnym sosie bez tłuszczu 120g (GOR, GLU)  
Buraczki 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Sałatka jarzynowa z niewielkim dodatkiem oleju 120g (JAJ, SEL)  
Polędwica sopocka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Masło 10g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1898,5kcal, B: 100,4g, T: 46,3g, Kw. Tł. Nasy.: 18,8g, W: 261g, w tym cukry: 50g,  
Bł.: 24,5g, Sól: 3082,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GOR, GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z niewielkim dodatkiem oleju 120g (JAJ, SEL)

Polędwica sopocka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069,5kcal, B: 100g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 261g, w tym cukry: 50g,  
Bł.: 24,3g, Sól: 3082,3mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GOR, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z olejem 120g (JAJ, SEL)

Polędwica sopocka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2001,5kcal, B: 98g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 233,4g, w tym cukry: 36,7g,  
Bł.: 45g, Sól: 4859mg

**25.08.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Bigos z młodej kapusty z mięsem duszonym z szynki 400g

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088,5kcal, B: 92g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 258g, w tym cukry: 74g,  
Bł.: 48g, Sól: 2666,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku na na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko gotowane 120g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,4kcal, B: 96,4g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 262,5g, w tym cukry: 70g,  
Bł.: 36,5g, Sól: 2552,6mg



## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Jajko gotowane 50g (JAJ)  
Sałata 10g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem 350ml (SEL)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Udko gotowane 120g  
Marchewka gotowana 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)  
Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 19 8,7kcal, B: 92,7g, T: 58,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 264,6g, w tym cukry: 57,6g,  
Bł.: 30,3g, Sól: 2523,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko gotowane 120g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,4kcal, B: 96,4g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 262,5g, w tym cukry: 70g, Bł.: 36,5g, Sól: 2552,6mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Bigos z młodej kapusty z mięsem duszonym z szynki 400g

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123kcal, B: 97,5g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 252,8g, w tym cukry: 68g,

Bł.: 48g, Sól: 2755mg