

Jadłospis 7 – dniowy 30.12-5.01.2025r.

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

30.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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 ogórkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet drobiowy pieca 100g

Warzywa z pieca 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:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2234kcal, B: 97,7g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 295,2g, w tym cukry: 80g,
Bł.: 34g, Sól: 3157mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet drobiowy pieca 100g

Warzywa z pieca 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2092kcal, B: 91,4g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 275,6g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 27g, Sól: 3176mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet drobiowy pieca 100g

Warzywa z pieca 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2002kcal, B: 91,4g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 275,6g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 27g, Sól: 1901,4mg

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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Filet drobiowy z pieca 100g

Warzywa z pieca 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)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2012,7kcal, B: 97,4g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,6g, W: 233,5g, w tym cukry: 64,3g,
Bł.: 43,2g, Sól: 3374,6mg

31.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka drobiowa duszona 120g (GLU)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g (SEL)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2242,7kcal, B: 98,6g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 296,6g, w tym cukry: 71,7g,
Bł.: 37,3g, Sól: 3309mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Potrawka drobiowa 120g (GLU)

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2024,4kcal, B: 91,3g, T: 61,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 268g, w tym cukry: 50,7g,
Bł.: 23,2g, Sól: 2726,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Potrawka drobiowa 120g (GLU)

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1934,4kcal, B: 91,3g, T: 51,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 268g, w tym cukry: 50,7g, Bł.: 23,2g, Sól: 2726mg

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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Wątróbka duszona 120g (GLU)

Surówka z kapusty kiszonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g (SEL)

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121,6kcal, B: 91g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 256,4g, w tym cukry: 39g,
Bł.: 43,8g, Sól: 2556mg

1.01.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Banan 120g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpet z brokułami duszony w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (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)

Pomidor 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182kcal, B: 84,7g, T: 69,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 289g, w tym cukry: 83,6g,
Bł.: 41,2g, Sól: 2196,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Masło 15g (MLE)

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpet z brokułami duszony w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE)

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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2243,3kcal, B: 85,4g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 318,7g, w tym cukry: 100g, Bł.: 35g, Sól: 2176mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)
Dżem niskosłodzony 25g
Masło 15g (MLE)
Banan 120g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Pulpet z brokułami duszony w sosie pieczeniowym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU)
Marchewka gotowana z groszkiem 200g (MLE)
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)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2202,5kcal, B: 87g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 324g, w tym cukry: 99g,
Bł.: 31g, Sól: 2173,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Masło 15g (MLE)

Banan 120g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpet z brokułami duszony w sosie pieczeniowym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2025kcal, B: 82,4g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 264,5g, w tym cukry: 61,4g,
Bł.: 39,3g, Sól: 2124,6mg

2.01.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie curry z warzywami 300g (GLU, GOR, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, GOR, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2206kcal, B: 101,7g, T: 54g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 312g, w tym cukry: 76,3g,
Bł.: 38,7g, Sól: 3375,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie ziołowym z warzywami 300g (GLU, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, GOR, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2256,8kcal, B: 100g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 292,7g, w tym cukry: 67g,

Bł.: 33,3g, Sól: 2352,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie ziołowym bez tłuszczu, z warzywami 300g (GLU, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, GOR, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077kcal, B: 100g, T: 50g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 292,7g, w tym cukry: 67g,

Bł.: 33,3g, Sól: 2359,2mg

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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Pomidor 30g

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie curry z warzywami 300g (GLU, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, GOR, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083,8kcal, B: 92g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 263g, w tym cukry: 41,3g,
Bł.: 31,7g, Sól: 2178mg

3.01.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g

Surówka z białej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 40g (MLE< GOR, SOJ, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097kcal, B: 93,7g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 18,3g, W: 252,8g, w tym cukry: 73,6g,
Bł.: 43,7g, Sól: 6544,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki ovisane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039kcal, B: 99,8g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 287,5g, w tym cukry: 99,4g,
Bł.: 24,2g, Sól: 3057,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 60g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca bez tłuszczu 100g (RYB)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g (JAJ, GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2090,8kcal, B: 93g, T: 57,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,8g, W: 285,2g, w tym cukry: 100g,

Bł.: 33,3g, Sól: 2741,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z białej kapusty 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238,7kcal, B: 94,4g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 286,8g, w tym cukry: 86,1g,
Bł.: 44,3g, Sól: 6340mg

4.01.2025r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

Marchewka gotowana 100g

Ogórek kiszony 60g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2114,2kcal, B: 98g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 264, w tym cukry: 58,4g,
Bł.: 32,7g, Sól: 2505,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salatka jarzynowa bez majonezu 120g (MLE, SEL)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137,3kcal, B: 99,5g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 273g, w tym cukry: 58,8g,
Bł.: 26g, Sól: 2539,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony bez tłuszczu 120g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salatka jarzynowa bez majonezu 120g (MLE, SEL)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029kcal, B: 98g, T: 57,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 267,7g, w tym cukry: 59,5g,

Bł.: 29,3g, Sól: 2542mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

Marchewka tarta 100g

Ogórek kiszony 60g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa bez majonezu 120g (MLE, SEL)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1972,5kcal, B: 87g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 237g, w tym cukry: 49,2g,

Bł.: 40,7g, Sól: 2556,7mg

5.01.2025r.

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Rolada schabowa 120g (GOR, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

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)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2119kcal, B: 96,2g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 271,4g, w tym cukry: 69,7g,
Bł.: 32,6g, Sól: 2963,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Rolada schabowa 120g (GOR, GLU)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2230kcal, B: 97,5g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 284g, w tym cukry: 68,2g,
Bł.: 28g, Sól: 2536,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Rolada schabowa 120g (GOR, GLU)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1909,8kcal, B: 85,4g, T: 56,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 252,8g, w tym cukry: 55,4g,
Bł.: 26g, Sól: 2422,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

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

Pomidor 60g

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 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Rolada schabowa 120g (GOR, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133,5kcal, B: 99,8g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 35,2g, W: 260,5g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 45,6g, Sól: 3283,2mg