

Jadłospis 7 – dniowy 17.03-23.03.2025r.

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

17.03.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos meksykański 120g (SEL, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2201,3kcal, B: 97,5g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 272g, w tym cukry: 77,3g

Bł.: 32,6g, Sól: 2562,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z burakiem czerwonym 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos potrawkowy z piersią kurczaka i warzywami 200g (GLU, SEL)

Jabłko pieczone 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101kcal, B: 99g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 268g, w tym cukry: 72,4g,
Bł.: 27g, Sól: 2358mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z burakiem czerwonym 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos potrawkowy z piersią kurczaka i warzywami, bez tłuszczu 200g (GLU, SEL)

Jabłko pieczone 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

5) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

6) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075,7kcal, B: 99g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 22,9g, W: 284g, w tym cukry: 73g,

Bł.: 28,6g, Sól: 2356,7mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z burakiem czerwonym 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos potrawkowy z piersią kurczaka i warzywami 200g (GLU, SEL)

Jabłko pieczone 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

7) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

8) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075,7kcal, B: 99g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 22,9g, W: 284g, w tym cukry: 73g,
Bł.: 28,6g, Sól: 2356,7mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

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

Sos meksykański 120g (SEL, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2171,7kcal, B: 93,2g, T: 74,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 262g, w tym cukry: 67g,
Bł.: 39g, Sól: 2797mg

18.03.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet pieczony, w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2032,8kcal, B: 81,2g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 277,3g, w tym cukry: 96,8g, Bł.: 29,6g, Sól: 2230mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet gotowany, w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2193,2kcal, B: 89,2g, T: 59,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 314,4g, w tym cukry: 87,5g,
Bł.: 26g, Sól: 3006mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)
Kasza jaglana gotowana 140g
Pulpet gotowany, w sosie koperkowym, bez dodatku tłuszczu 120g (JAJ, GLU)
Buraczki 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2163,6kcal, B: 89,2g, T: 56,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 314,5g, w tym cukry: 87,5g,
Bł.: 26g, Sól: 3006,4mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)
Kasza jaglana gotowana 140g
Pulpet gotowany, w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)
Buraczki 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2188,4kcal, B: 96g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 31,8g, W: 306,2g, w tym cukry: 87,5g,
Bł.: 25,5g, Sól: 2921mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet pieczony, w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046kcal, B: 97,5g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 256g, w tym cukry: 65g,
Bł.: 45g, Sól: 4441mg

19.03.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ, RYB, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2171kcal, B: 94,7g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 280,4g, w tym cukry: 63,8g,
Bł.: 38,6g, Sól: 2723mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku, bez kapusty, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, RYB, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2186kcal, B: 96,8g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,1g, W: 287,4g, w tym cukry: 59,6g,
Bł.: 30,3g, Sól: 2707mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku, bez kapusty i tłuszczu, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, RYB, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2096kcal, B: 96,8g, T: 56,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 287,4g, w tym cukry: 59,6g

Bł.: 30,3g, Sól: 2707mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku, bez kapusty, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, RYB, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2168,7kcal, B: 105,6g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 273,4g, w tym cukry: 56,6g

Bł.: 23g, Sól: 2343,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ, RYB, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2193,3kcal, B: 96,6g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 282g, w tym cukry: 55,6g,
Bł.: 49g, Sól: 2912,5mg

20.03.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2095,5kcal, B: 86g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 271g, w tym cukry: 78g,
Bł.: 36,2g, Sól: 1971mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Pomarańcza 120g

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2110,5kcal, B: 89g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 279,8g, w tym cukry: 74g,
Bł.: 29,7g, Sól:1982mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Pomarańcza 120g

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020,5kcal, B: 89g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 280g, w tym cukry: 74g,

Bł.: 29,7g, Sól: 1982mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Pomarańcza 120g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2051,4kcal, B: 101g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 267,5g, w tym cukry: 74g,
Bł.: 28g, Sól: 2161,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,7kcal, B: 93g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 29,2g, w tym cukry: 64,8g,

Bł.: 43g, Sól: 2355mg

21.03.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

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 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102kcal, B: 98g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 266,3g, w tym cukry: 82,8g,
Bł.: 27,5g, Sól: 2578mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152,4kcal, B: 96,3g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 280,4g, w tym cukry: 83g,
Bł.: 27,7g, Sól: 2600,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)
Makaron z kurczakiem i szpinakiem, bez dodatku tłuszczu 300g (GLU, JAJ, MLE)
Mus owocowo-warzywny 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)
Sałata 20g
Masło 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2062,7kcal, B: 96,3g, T: 56,2g, Kw. Tł. Nasy.: 19,7g, W: 280,4g, w tym cukry: 83g,
Bł.: 27,7g, Sól: 2600mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)
Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)
Mus owocowo-warzywny 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)
Sałata 20g
Masło 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2062,7kcal, B: 96,3g, T: 56,2g, Kw. Tł. Nasy.: 19,7g, W: 280,4g, w tym cukry: 83g,
Bł.: 27,7g, Sól: 2600mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2024kcal, B: 94,2g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 241,8g, w tym cukry: 70,3g,
Bł.: 35,8g, Sól: 2349mg

22.03.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Dżem owocowy 25g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094,2kcal, B: 86,6g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 255,5g, w tym cukry: 66,8g, Bł.: 33,8g, Sól: 2705,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 25g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Szynka duszona w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z cukinii i marchewki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2037kcal, B: 94,9g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 274,4g, w tym cukry: 78,2g,
Bł.: 31g, Sól: 1938,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 25g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Szynka duszona w sosie potrawkowym, bez dodatku tłuszczu 120g (GLU, SEL)

Surówka z cukinii i marchewki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019kcal, B: 95,6g, T: 54,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 280,2g, w tym cukry: 78,5g,
Bł.: 31,8g, Sól: 1940,3mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Zupa z grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Szyńka duszona w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)
Surówka z cukinii i marchewki 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2110,4kcal, B: 106,4g, T: 56,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 287g, w tym cukry: 83,2g,
Bł.: 31g, Sól: 2121mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb graham 65g (SEZ, GLU)
Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)
Szynka cygańska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor 60g
Banan 120g
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)
Masło 10g (MLE)
Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)
Kasza gryczana gotowana 140g
Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)
Surówka z kapusty kiszanej 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)
Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Ogórek 40g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2158,6kcal, B: 99,6g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 263,6g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 38,2g, Sól: 2643mg

23.03.2025r.

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Leczo warzywne duszone z mięsem wieprzowym 400g

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2278,4kcal, B: 96,2g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 304g, w tym cukry: 71,3g,
Bł.: 35,6g, Sól: 2705mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec z kurczaka gotowany 120g

Marchewka gotowana 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,2kcal, B: 95g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35,5g, W: 272g, w tym cukry: 60,4g,
Bł.: 25,5g, Sól: 2505,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Sałata 20g
Masło extra 15 (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Udziec z kurczaka bez skóry, gotowany 120g
Marchewka gotowana 200g (MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2084,7kcal, B: 96,2g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 281,3g, w tym cukry: 60,8g,
Bł.: 26,6g, Sól: 2508,7mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Sałata 20g
Masło extra 15 (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Udziec z kurczaka bez skóry, gotowany 120g
Marchewka gotowana 200g (MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Sękacz z masarskiego straganu 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,2kcal, B: 102g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 281,6g, w tym cukry: 47,7g,
Bł.: 26,6g, Sól: 3128mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Leczo warzywne duszone z mięsem wieprzowym 400g

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2173,5kcal, B: 95g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 284g, w tym cukry: 64g,
Bł.: 49g, Sól: 2895mg