

Jadłospis 7 – dniowy 14.04-20.04.2025r.

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

14.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-musztardowym 120g (JAJ, SEL, GLU, GOR)

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

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 z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133kcal, B: 88,4g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 267g, w tym cukry: 65,5g

Bł.: 36,6g, Sól: 3489mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087,4kcal, B: 92,8g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 263,3g, w tym cukry: 62,7g,
Bł.: 22,8g, Sól: 3622,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym bez dodatku tłuszczu 120g (GLU, JAJ)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

5) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

6) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1975kcal, B: 93,6g, T: 52,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 272,7g, w tym cukry: 76,2g,
Bł.: 23,7g, Sól: 3621,4mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z marchewki i jogurtu naturalnego 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

7) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

8) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020kcal, B: 97g, T: 57,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 269,4g, w tym cukry: 62,7g,
Bł.: 23,5g, Sól: 3717,8mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-musztardowym 120g (JAJ, SEL, GLU, GOR)

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

„Smalec” z białej fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2086kcal, B: 89,4g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 252,7g, w tym cukry: 58g,

Bł.: 47,8g, Sól: 3682,7mg

15.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana mleku 250ml (MLE)

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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Szynka krucha z pieca 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2057,7kcal, B: 81,7g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 283,2g, w tym cukry: 89,8g,
Bł.: 32g, Sól: 2431,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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 krupnik ryżowy z ziemniakami 350ml (SEL)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

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

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka krucha z pieca 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2253kcal, B: 92g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 307g, w tym cukry: 89,8g,
Bł.: 28,5g, Sól: 2460,4mg

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)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy z ziemniakami 350ml (SEL)
Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)
Sos z piersi kurczaka z warzywami duszony bez tłuszczu 200g (SEL, GLU)
Mus warzywno-owocowy 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Szynka krucha z pieca 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2118,5kcal, B: 92g, T: 53g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 307g, w tym cukry: 89,8g,
Bł.: 28,5g, Sól: 2460mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
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 krupnik ryżowy z ziemniakami 350ml (SEL)
Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)
Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g (SEL, GLU)
Mus warzywno-owocowy 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2214,4kcal, B: 99,4g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 294,5g, w tym cukry: 89,8g,
Bł.: 27,5g, Sól: 2518mg

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)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Pomidor 60g
Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Masło 10g (MLE)
Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)
Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)
Mus warzywno-owocowy 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)
Szynka krucha z pieca 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Ogórek 40g
Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073kcal, B: 88,8g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 39,2g, W: 260,2g, w tym cukry: 83g,
Bł.: 40,8g, Sól: 2637,8mg

16.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2171kcal, B: 95,5g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 276,8g, w tym cukry: 50,6g,
Bł.: 30,7g, Sól: 3287mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083,7kcal, B: 93g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 265,6g, w tym cukry: 49,6g,
Bł.: 26g, Sól: 3281,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety z brokułem duszone w sosie pieczeniowym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044kcal, B: 94,3g, T: 57,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 276g, w tym cukry: 49,6g

Bł.: 27g, Sól: 3283mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety z brokułem duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2128kcal, B: 98g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 270g, w tym cukry: 49g

Bł.: 22,7g, Sól: 3334mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138kcal, B: 91,8g, T: 68,7, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 269,8g, w tym cukry: 40,4g,
Bł.: 37,5g, Sól: 3522mg

17.04.2025r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

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)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056,5kcal, B: 88,5g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 261,8g, w tym cukry: 83g,
Bł.: 39,5g, Sól: 1996,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 gotowany na parze 100g

Surówka z tartej marchewki i selera 150g (SEL)

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:

Jabłko pieczone 120g

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2091kcal, B: 94,5g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 267g, w tym cukry: 77,7g,
Bł.: 30,6g, Sól: 2038mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 gotowany na parze 100g

Surówka z tartej marchewki i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jabłko pieczone 120g

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2008,8kcal, B: 94,7g, T: 57g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 268,8g, w tym cukry: 78g,

Bł.: 30,8g, Sól: 2038,6mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 gotowany na parze 100g

Surówka z tartej marchewki i selera 150g (SEL)

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:

Jabłko pieczone 120g

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097,8kcal, B: 105g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 256g, w tym cukry: 71g,
Bł.: 30g, Sól: 2157,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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 graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101kcal, B: 93g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 247,7g, w tym cukry: 71,8g,

Bł.: 47g, Sól: 2349mg

18.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajka gotowane 110g (2szt.) (JAJ)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron ze szpinakiem, cukinią i śmietaną 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 twarogowa z tuńczyka 100g (MLE, JAJ, GOR, RYB)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2187,3kcal, B: 96,6g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 283g, w tym cukry: 90,2g,
Bł.: 41g, Sól: 3219mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajka gotowane 110g (2szt.) (JAJ)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron ze szpinakiem i cukinią 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczyka 100g (RYB, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2113,2kcal, B: 92,5g, T: 62,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 284,8g, w tym cukry: 82g,
Bł.: 26g, Sól: 3161,8mg

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)

Jajka gotowane 110g (2szt.) (JAJ)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron ze szpinakiem i cukinią 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczyka 100g (RYB, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2024,8kcal, B: 91,5g, T: 53,7g, Kw. Tł. Nasy.: 19,2g, W: 283,4g, w tym cukry: 82g,

Bł.: 26g, Sól: 3158,6mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajka gotowane 110g (2szt.) (JAJ)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron ze szpinakiem i cukinią 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczyka 100g (RYB, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133kcal, B: 99,2g, T: 63k,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 281,5g, w tym cukry: 75,6g,
Bł.: 23,3g, Sól: 3339,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajka gotowane 110g (2szt.) (JAJ)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser biały twarogowy, półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron ze szpinakiem, cukinią i śmietaną 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczyka 100g (RYB, MLE)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2111,5kcal, B: 95,7g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 262,3g, w tym cukry: 79g,
Bł.: 45g, Sól: 2885mg

19.04.2025r.

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Szyna cygańska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Wielkanocny barszcz z jajkiem i białą kielbasą 350ml (SEL, MLE, GLU, JAJ)

Leczo z młodej kapusty i mięsa wieprzowego 400g

Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Jabłko 120g

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2230,7kcal, B: 97,7g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 298,2g, w tym cukry: 92g,
Bł.: 43g, Sól: 3027,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z jakiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec z kurczaka gotowany 120g

Surówka z cukinią 150g

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,8kcal, B: 90,2g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 269,8g, w tym cukry: 67,4g,

Bł.: 27g, Sól: 2659,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Szynka cygańska 30g (GLU, JAJ, MLE, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z jakim 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec z kurczaka gotowany, bez skóry 120g

Surówka z cukinią 150g

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989,2kcal, B: 90,2g, T: 56,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 269,8g, w tym cukry: 67,4g,

Bł.: 27g, Sól: 2659mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Szynka cygańska 30g (GLU, JAJ, MLE, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z jakiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec z kurczaka gotowany 120g

Surówka z cukinią 150g

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2038,6kcal, B: 101g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 265,5g, w tym cukry: 66,7g,

Bł.: 23g, Sól: 3137mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Serek żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Wielkanocny barszcz z jajkiem i białą kiełbasą 350ml (SEL, MLE, GLU, JAJ)

Leczo z młodej kapusty i mięsa wieprzowego 400g

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Jabłko 120g

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:

Maślanka 250g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108kcal, B: 96,4g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 34,2g, W: 246g, w tym cukry: 82g,

Bł.: 51g, Sól: 3631mg

20.04.2025r.

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)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Karkówka duszona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

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 owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2118kcal, B: 91,3g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 36,4g, W: 266,8g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 34g, Sól: 2414,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g (GLU)

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 owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046,7kcal, B: 96,8g, T: 58,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 273,2g, w tym cukry: 58,7g,
Bł.: 25,5g, Sól: 2411,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka krucha 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor bez skórki 60
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Schab duszony w sosie własnym bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)
Marchewka gotowana 200g (GLU)
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)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2005,4kcal, B: 97,5g, T: 50,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 280,2g, w tym cukry: 59g,
Bł.: 26,3g, Sól: 2413,4mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka krucha 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor bez skórki 60
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Schab duszony w sosie własnym 120g (GLU)
Marchewka gotowana 200g (GLU)
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)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059kcal, B: 99g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 273,3g, w tym cukry: 58,7g,
Bł.: 25,4g, Sól: 2472,5mg

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 (GLU)

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Karkówka duszona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Surówka z jabłka i marchwi 150g

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)

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,4kcal, B: 87,4g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 238,5g, w tym cukry: 48,7g,
Bł.: 37,4g, Sól: 2681mg