

Jadłospis 7 – dniowy 19.05 – 25.05.2025r.

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

19.05.2025r.

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

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)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2092,5kcal, B: 87,4g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 23,3g, W: 275,3g, w tym cukry: 60g

Bł.: 36g, Sól: 2504,3mg

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 krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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: 2151,5kcal, B: 94g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 278,4g, w tym cukry: 60g,

Bł.: 28g, Sól: 2650,8mg

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 krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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: 2032,4kcal, B: 94g, T: 55,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 278g, w tym cukry: 59,6g,

Bł.: 28g, Sól: 2647.6mg

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 krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

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

Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019kcal, B: 89,6g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 22,2g, W: 250,5g, w tym cukry: 50,6g,

Bł.: 46g, Sól: 2682,7mg

20.05.2025r.

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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)
Łazanki z duszonym mięsem i warzywami 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)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2289,5kcal, B: 95,4g, T: 64,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 315,2g, w tym cukry: 117g,
Bł.: 39,5g, Sól: 2694,3mg

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Łazanki z duszonym mięsem i warzywami bez cebuli 300g (GLU, JAJ)

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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2185kcal, B: 89,5g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 31,8g, W: 290,5g, w tym cukry: 84,5g,
Bł.: 24g, Sól: 2461,4mg

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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)
Łazanki z duszonym mięsem i warzywami bez cebuli i tłuszczu 300g (GLU, JAJ)
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)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2095kcal, B: 89,5g, T: 59,4g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 290,5g, w tym cukry: 84,5g,
Bł.: 27,3g, Sól: 2461,5mg

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)

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 z ciecierzycą 350ml (SEL)

Łazanki z duszonym mięsem i warzywami 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: 2000kcal, B: 94,7g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35,6g, W: 234g, w tym cukry: 78,6g,
Bł.: 41,8g, Sól: 2962,8mg

21.05.2025r.

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)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Klopsy drobiowo-wieprzowe w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2168,7kcal, B: 99g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 274,8g, w tym cukry: 50g,
Bł.: 33,8g, Sól: 3681,3mg

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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsy drobiowo-wieprzowe w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094kcal, B: 98,5g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 263g, w tym cukry: 48,6g,
Bł.: 26,2g, Sól: 3671,6mg

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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsy drobiowo-wieprzowe bez dodatku tłuszczu, w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2004kcal, B: 948,5g, T: 57g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 223g, w tym cukry: 48,4g

Bł.: 26,2g, Sól: 3671,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Klopsy drobiowo-wieprzowe w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2216kcal, B: 94,4g, T: 77,6, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 265g, w tym cukry: 40g,

Bł.: 42,4g, Sól: 3522mg

22.05.2025r.

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)

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 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:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2199,3kcal, B: 91,7g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 23,3g, W: 303g, w tym cukry: 77,2g,
Bł.: 32,8g, Sól: 2139,6mg

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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa na parze 200g

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: 2116,6kcal, B: 83,7g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 267g, w tym cukry: 76g,
Bł.: 26,2g, Sól: 1935mg

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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa na parze 200g

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 (GLU, JAJ)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2026,6kcal, B: 83,7g, T: 54,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 290,7g, w tym cukry: 76g,

Bł.: 26,2g, Sól: 1935mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

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 koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 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:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2232,2kcal, B: 97,3g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 293g, w tym cukry: 63,8g,
Bł.: 38,7g, Sól: 2504mg

23.05.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,3kcal, B: 91,4g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 283g, w tym cukry: 77,7g,
Bł.: 30,4g, Sól: 3429,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem potrawkowym 300g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

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 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2144,5kcal, B: 96,4g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 277,2g, w tym cukry: 74,3g,
Bł.: 25g, Sól: 1952,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem potrawkowym 300g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

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 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 20,4kcal, B: 97,8g, T: 50,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22,2g, W: 289g, w tym cukry: 74,8g,
Bł.: 26,5g, Sól: 1956,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Banan 120g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (MLE, GLU, SOJ, GOR)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1925kcal, B: 90,8g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 239,8g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 35g, Sól: 2559mg

24.05.2025r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka staropolska 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ryż na mleku z truskawkami i maślanką 250g (MLE)

Sok warzywny 250ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, GOR, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2202kcal, B: 99g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 294,5g, w tym cukry: 79g,
Bł.: 36,4g, Sól: 3000mg

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 jarzynowa 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ryż na mleku z truskawkami i maślanką 250g (MLE)

Sok warzywny 250ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, GOR, RYB, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2220,6kcal, B: 96g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 304,8g, w tym cukry: 81,2g,
Bł.: 33g, Sól: 2690,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

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 jarzynowa 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ryż na mleku z truskawkami i maślanką 250g (MLE)

Sok warzywny 250ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna z tuńczyka, bez dodatku tłuszczu 100g (JAJ, GOR, RYB, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131kcal, B: 96g, T: 52,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 304,6g, w tym cukry: 81,2g,

Bł.: 33g, Sól: 2690,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente z truskawkami bez cukru i maślanką 250g (MLE)

Sok warzywny 250ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, GOR, RYB, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121,8kcal, B: 91,3g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 262,2g, w tym cukry: 76,8g, Bł.: 46g, Sól: 3031mg

25.05.2025r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty 150g (MLE, GOR)

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: 2124,8kcal, B: 97,7g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 261,5g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 34g, Sól: 3055,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z jabłka i marchewki 150g

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: 1951,8kcal, B: 95,6g, T: 52,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 263,3g, w tym cukry: 55,4g,
Bł.: 27,6g, Sól: 3046,2mg

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 z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (GLU)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty 150g (MLE, GOR)

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)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101kcal, B: 96g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 243,8g, w tym cukry: 40,2g,
Bł.: 35,6g, Sól: 2764,5mg