

## Jadłospis 7 – dniowy 8.04-14.04.2024r.

### 8.04.2024r.

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Indyk curry z warzywami 200g (SEL)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2183,5kcal, B: 90,2g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 293,9g, w tym cukry: 80,5g,  
Bł.: 38,9g, Sól: 4120,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Indyk w delikatnych przyprawach z warzywami 200g (SEL)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154,4kcal, B: 93,6g, T: 61,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 293,5g, w tym cukry: 78,2g,  
Bł.: 32,3g, Sól: 3074,9mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

- Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka jubieluszcowa 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
- Sałata 10g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
- Kasza jaglana gotowana 140g
- Indyk w delikatnych przyprawach z warzywami 200g (SEL)
- Sok wielowarzywny 300g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Masło 15g (MLE)
- Twarożek z twarogu chudego 100g (MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Wafle ryżowe 30g (GLU)
- Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2092,5kcal, B: 94,1g, T: 54,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 293,5g, w tym cukry: 78,2g,  
Bł.: 32,3g, Sól: 3074,9mg

## 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)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Indyk curry z warzywami 200g (SEL)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164,4kcal, B: 96,8g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 264,1g, w tym cukry: 85,7g,  
Bł.: 47,9g, Sól: 4583mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Indyk w delikatnych przyprawach z warzywami 200g (SEL)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,1kcal, B: 99,7g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 281g, w tym cukry: 88,5g,  
Bł.: 31,3g, Sól: 3074,9mg

**9.04.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

- Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)
- Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Kurczak gotowany 60g (SOJ, GLU, MLE, GOR)
- Papryka 30g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa kapuśniak 350ml (SEL)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kotlet schabowy z pieca 100g (JAJ, GLU, MLE)
- Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)
- Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)
- Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)
- Masło extra 10g (MLE)
- Sałata 10g
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2024,3kcal, B: 89,9g, T: 69,1g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 247,7g, w tym cukry: 64,9g,  
Bł.: 33,6g, Sól: 2119mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie potrawkowym 100g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989,4cal, B: 91,6g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 248,4g, w tym cukry: 59,1g,  
Bł.: 23,8g, Sól: 1963,6mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie potrawkowym 100g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1901,5cal, B: 94,7g, T: 53,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 252,5g, w tym cukry: 61,8g,  
Bł.: 23,8g, Sól: 1963,6mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Bułka graham 65g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Kurczak gotowany 60g (SOJ, GLU, MLE, GOR)
- Papryka 30g
- Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Masło 10g (MLE)
- Ser śmietankowy 70g (MLE)
- Rzodkiewka 30g
- Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

- Zupa kapuśniak 350ml (SEL)
- Kasza gryczana niepalona gotowana 140g
- Kotlet schabowy bez panierki z pieca 100g (MLE)
- Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

- Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)
- Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)
- Masło extra 10g (MLE)
- Sałata 10g
- Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

- Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1991,1kcal, B: 89,4g, T: 70,1g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 231,8g, w tym cukry: 54,2g, Bł.: 40,7g, Sól: 2157,5mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie potrawkowym 100g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989,4cal, B: 98,1g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 248,4g, w tym cukry: 59,1g,  
Bł.: 23,8g, Sól: 1963,6mg

**10.04.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2175,1kcal, B: 92g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 290g, w tym cukry: 67,4g,  
Bł.: 41,8g, Sól: 2901,1mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2151,3kcal, B: 86,9g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 293,6g, w tym cukry: 68,4g,  
Bł.: 38,1g, Sól: 2677,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpety drobiowe gotowane w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,1kcal, B: 90,3g, T: 59,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 293,6g, w tym cukry: 68,4g,  
Bł.: 38,1g, Sól: 2677,8mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Chleb graham 60g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Pomidor 30g
- Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

- Chleb graham 65g (GLU, SEZ)
- Masło 10g (MLE)
- Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Papryka 30g
- Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

- Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
- Kasza jęczmienna gotowana 140g
- Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)
- Fasolka szparagowa gotowana 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

- Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)
- Masło extra 10g (MLE)
- Polędwica z pieca 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Ogórek 20g
- Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

- Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)
- Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2157,2kcal, B: 90,7g, T: 71,8g, Kw. Tł. Nasy.: 17,4g, W: 268,1g, w tym cukry: 59,9g, Bł.: 45,6g, Sól: 3951,7mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2166,8kcal, B: 107,2g, T: 61,1g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 281g, w tym cukry: 68,5g,  
Bł.: 35,1g, Sól: 2677,8mg

**11.04.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony gyros 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)

Pasta z ciecierzycy 100g (SEL)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,7kcal, B: 88,9g, T: 69,9g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 249,8g, w tym cukry: 57,8g,  
Bł.: 35g, Sól: 3853,6mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony w delikatnych przyprawach 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1962kcal, B: 91,5g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 245,2g, w tym cukry: 53,8g,  
Bł.: 19,7g, Sól: 2872mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony w delikatnych przyprawach 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1962kcal, B: 91,5g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 245,2g, w tym cukry: 53,8g,  
Bł.: 19,7g, Sól: 2872mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony gyros 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z ciecierzycy 100g (SEL)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,3kcal, B: 90,3g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 255,3g, w tym cukry: 55,2g,  
Bł.: 47,2g, Sól: 4207mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

- kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Sałata 10g
- Masło extra 15g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)
- Ryż biały gotowany 140g
- Kurczak duszony w delikatnych przyprawach 100g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Polędwica z piersi kurczaka 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Masło extra 15g (MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1937kcal, B: 100,1g, T: 57,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 245,2g, w tym cukry: 53,8g,  
Bł.: 19,7g, Sól: 2872mg

**12.04.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i zielonym groszkiem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (SEL, RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2028,1kcal, B: 97g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 18,9g, W: 254g, w tym cukry: 66,5g,  
Bł.: 41,5g, Sól: 2435mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i groszkiem zielonym 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z cukinii marchwi i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161,7kcal, B: 98,8g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 281,8g, w tym cukry: 84,3g,  
Bł.: 34,7g, Sól: 2128,7mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy chudy 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i groszkiem zielonym 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z cukinii marchwi i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,3kcal, B: 99,9g, T: 55,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 281,8g, w tym cukry: 84,3g,  
Bł.: 34,7g, Sól: 2128,7mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022,8kcal, B: 94,4g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,9g, W: 237,6g, w tym cukry: 61,9g, Bł.: 50g, Sól: 2638,8mg



## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i groszkiem zielonym 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z cukinii marchwi i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2048,4kcal, B: 100,5g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 281,8g, w tym cukry: 84,3g,  
Bł.: 34,7g, Sól: 2128,7mg

**13.04.2024r.**

## **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 delikatesowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony z brokułami i szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (MLE, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka śledziowa z czerwoną fasolą 200g (RYB, MLE, GOR, JAJ)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046,3kcal, B: 98,2g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 20,5g, W: 251,6g, w tym cukry: 68,6g,  
Bł.: 32,7g, Sól: 6300,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

- Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa grysikowa 350ml (SEL)
- Kasza gryczana, gotowana 140g
- Kurczak ze szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (SEL, GLU)
- Banan 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Masło extra 10g (MLE)
- Połędwica z piersi kurczaka 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Salata 10g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,2kcal, B: 94,1g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 250,5g, w tym cukry: 62,8g,  
Bł.: 25,3g, Sól: 2121mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

- Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa grysikowa 350ml (SEL)
- Kasza gryczana, gotowana 140g
- Kurczak ze szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (SEL, GLU)
- Banan 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Masło extra 10g (MLE)
- Połędwica z piersi kurczaka 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Salata 10g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1946,5kcal, B: 94,1g, T: 57,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 250,5g, w tym cukry: 62,8g,  
Bł.: 25,3g, Sól: 2121mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony z brokułami i szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (MLE, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka śledziowa z czerwoną fasolą 200g (RYB, MLE, GOR, JAJ)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,3kcal, B: 99,3g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,1g, W: 238,8g, w tym cukry: 66,4g,  
Bł.: 43,4g, Sól: 6603,7mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

- Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa grysikowa 350ml (SEL)
- Kasza gryczana, gotowana 140g
- Kurczak ze szpinakiem w sosie jogurtowym 200g (SEL, GLU)
- Banan 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Masło extra 10g (MLE)
- Połędwica z piersi kurczaka 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Salata 10g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1983kcal, B: 100,7g, T: 58,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,9g, W: 250,5g, w tym cukry: 62,8g, Bł.: 25,3g, Sól: 2121mg

**14.04.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe z pieca 120g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,5kcal, B: 95,5g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 276,7g, w tym cukry: 65,8g,  
Bł.: 42,6g, Sól: 2453,9mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe z pieca 120g (GOR)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2004,4kcal, B: 78,4g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,9g, W: 263g, w tym cukry: 66,9g,  
Bł.: 32,4g, Sól: 2178,9mg



## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe z pieca 120g (GOR)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1984,6kcal, B: 82g, T: 61,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 263g, w tym cukry: 66,9g,  
Bł.: 32,4g, Sól: 2178,9mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty gouda 15g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe z pieca 120g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Serek chudy homogenizowany 150g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011,4kcal, B: 99g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 230,1g, w tym cukry: 56,1g,  
Bł.: 50,3g, Sól: 3224,5mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe z pieca 100g (GOR)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Serek chudy homogenizowany 150g (MLE)

Jabłko 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064,1kcal, B: 108,3g, T: 57,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,9g, W: 273g, w tym cukry: 66,9g,  
Bł.: 32,7g, Sól: 2178,9mg