

## Jadłospis 7 – dniowy 16.09 – 22.09.2024r.

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

### 16.09.2024r.

#### Dieta podstawowa

##### 1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)  
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)  
Pomidor 60g  
Herbata z cukrem 250ml

##### 2) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, GLU)  
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)  
Indyk curry duszony z warzywami 200g (SEL, GLU, GOR)  
Mus owocowo-warzywny 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

##### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)  
Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)  
Schab królewski 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)  
Ogórek 40g  
Masło extra 10g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

##### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g  
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177,4kcal, B: 93,3g, T: 74,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31,5g, W: 296,4g, w tym cukry: 66,8g,  
Bł.: 45,6g, Sól: 2633,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Indyk w delikatnych przyprawach duszony z warzywami 200g (GLU)

Mus owocowo – warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2227kcal, B: 90,6g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 304,8g, w tym cukry: 106,2g,  
Bł.: 36g, Sól: 2125mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Indyk w delikatnych przyprawach duszony z warzywami bez tłuszczu 200g (GLU)

Mus owocowo – warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047kcal, B: 90,6g, T: 45g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 304,8g, w tym cukry: 66,3g,

Bł.: 30g, Sól: 2615mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Indyk w delikatnych przyprawach duszony z warzywami 200g (GLU)

Mus owocowo – warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2227kcal, B: 90,6g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 304,8g, w tym cukry: 106,2g,  
Bł.: 36g, Sól: 2125mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Indyk curry duszony z warzywami 200g (GOR)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2128,2kcal, B: 87,5g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 267g, w tym cukry: 89g,

Bł.: 51,6g, Sól: 2456,6mg

**17.09.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jagłana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z kapusty białej, marchewki i jabłka 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070kcal, B: 95,8g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 257,8g, w tym cukry: 61,7g,  
Bł.: 35g, Sól: 2660,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab gotowany na parze 100g (GOR)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,2kcal, B: 96g, T: 60,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 269g, w tym cukry: 61,3g,

Bł.: 25,5g, Sól: 2594,4mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

- Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Salata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Schab gotowany na parze 100g (GOR)
- Surówka z marchewki i jabłka 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,2kcal, B: 98,2g, T: 50,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 285,7g, w tym cukry: 61,7g,  
Bł.: 26,7g, Sól: 2576,4mg



## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

- Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Salata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Schab gotowany na parze 100g (GOR)
- Surówka z marchewki i jabłka 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,2kcal, B: 96g, T: 60,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 269g, w tym cukry: 61,3g,  
Bł.: 25,5g, Sól: 2594,4mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z z kapusty białej, marchewki i jabłka 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087kcal, B: 93,7g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 237,3g, w tym cukry: 40,5g,  
Bł.: 42,6g, Sól: 2596,7mg

**18.09.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Klopsy drobiowe duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Śliwki 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2248,7kcal, B: 99g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 310,6g, w tym cukry: 57,4g,  
Bł.: 32,7g, Sól: 2902mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Sałata 20g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Klopsy drobiowe duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2277,9kcal, B: 94,5g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 317,4g, w tym cukry: 59,2g,  
Bł.: 9g, Sól: 2674,9mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Sałata 20g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Klopsy drobiowe duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2639,4kcal, B: 91,4g, T: 57,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 307,7g, w tym cukry: 59,2g,  
Bł.: 36,5g, Sól: 2718mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

- Kasza manna na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Piersź wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
- Sałata 20g
- Masło 15g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
- Ryż biały gotowany 140g
- Klopsy drobiowe duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)
- Warzywa gotowane na parze 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Masło ekstra 10g (MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Chrupki kukurydziane 30g
- Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2277,9kcal, B: 94,5g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 317,4g, w tym cukry: 59,2g, Bł.: 9g, Sól: 2674,9mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Sałata 20g

Masło ekstra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsy drobiowe w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Śliwki 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2213kcal, B: 93,9g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 284g, w tym cukry: 47,3g,  
Bł.: 37,8g, Sól: 3087mg

**19.09.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

- Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)
- Kasza gryczana 140g
- Gulasz wieprzowy duszony 120g (GLU)
- Ogórek kiszony 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)
- Pasta z bobu 100g
- Rzodkiewka 30g
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2155kcal, B: 91g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 272,5g, w tym cukry: 53g,  
Bł.: 36,5g, Sól: 3327mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

- Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Sałata 20g
- Masło extra 15g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)
- Kasza gryczana gotowana 140g
- Gulasz wieprzowy duszony 120g (GLU)
- Surówka z tartej marchewki i selera 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2180,2kcal, B: 95,3g, T: 71,8g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 274g, w tym cukry: 46,3g,  
Bł.: 26g, Sól: 2861mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

- Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Salata 20g
- Masło extra 15g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)
- Kasza gryczana gotowana 140g
- Gulasz wieprzowy duszony bez tłuszczu 120g (GLU)
- Surówka z tartej marchewki i selera 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2004,7kcal, B: 99g, T: 51g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 274g, w tym cukry: 56,3g,  
Bł.: 26g, Sól: 2853mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

- Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Salata 20g
- Masło extra 15g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)
- Kasza gryczana gotowana 140g
- Gulasz wieprzowy duszony bez tłuszczu 120g (GLU)
- Surówka z tartej marchewki i selera 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2180,2kcal, B: 95,3g, T: 71,8g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 274g, w tym cukry: 46,3g,  
Bł.: 26g, Sól: 2861mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Pomidor 60g

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz wieprzowy duszony 120g (GLU)

Ogórek kiszony 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z bobu 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,8kcal, B: 86,7g, T: 76,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 263,4g, w tym cukry: 47,7g,  
Bł.: 42,4g, Sól: 3587,7mg

**20.09.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 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)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080,5kcal, B: 95g, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 272,8g, w tym cukry: 94,5g,  
Bł.: 46g, Sól: 3380,4mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (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)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z warzywami z pieca 120g (RYB, SEL)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2277,5kcal, B: 99g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 307g, w tym cukry: 109,8g,  
Bł.: 41,2g, Sól: 3234mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (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)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z warzywami z pieca 120g (RYB, SEL)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2136,2kcal, B: 98,8g, T: 52,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 306,2g, w tym cukry: 94,3g,  
Bł.: 30g, Sól: 3082,6mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (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)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z warzywami z pieca 120g (RYB, SEL)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2277,5kcal, B: 99g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 307g, w tym cukry: 109,8g, Bł.: 41,2g, Sól: 3234mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

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)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

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

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,5kcal, B: 96g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 255,7g, w tym cukry: 66,5g, Bł.: 45g, Sól: 3257,4mg

**21.09.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z fasolą białą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)

Surówka z cukinii i ogórka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem 250g (GOR, MLE, JAJ)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2165,7kcal, B: 99g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 270,4g, w tym cukry: 61,7g,  
Bł.: 36,4g, Sól: 2082mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 250g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 96,3g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 263,4g, w tym cukry: 59g,

Bł.: 27,5g, Sól: 2010mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona bez tłuszczu 120g (GLU)

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 250g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039,5kcal, B: 97,4g, T: 53g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 280,5g, w tym cukry: 59,7g,  
Bł.: 27g, Sól: 2002mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona bez tłuszczu 120g (GLU)

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Sałatka ryżowa z kurczakiem i pomidorem 250g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 96,3g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 263,4g, w tym cukry: 59g,  
Bł.: 27,5g, Sól: 2010mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa mix warzyw z fasolą białą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)

Surówka z cukinii i ogórka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem 250g (JAJ, MLE, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2184kcal, B: 99g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 267,7g, w tym cukry: 52g,  
Bł.: 44,5g, Sól: 2262,3mg

**22.09.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)  
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Ser żółty serenada 30g (MLE)  
Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL)  
Leczo z młodej kapusty z kiełbasą 400g  
Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)  
Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)  
Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)  
Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Jajko gotowane 50g (JAJ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pomidor 60g  
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)  
Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043,5kcal, B: 95g, T: 60,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 265,3g, w tym cukry: 70,4g,  
Bł.: 40,3g, Sól: 3574,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

- Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Połudwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa grysikowa 350ml (SEL)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Udka kurczaka gotowane 120g
- Warzywa duszone 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Masło extra 10g (MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Biszkopty 30g (JAJ, GLU)
- Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,6kcal, B: 86,4g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 268,4g, w tym cukry: 76,7,  
Bł.: 27,4g, Sól: 2118,3mg



## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

- Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Połudwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa grysikowa 350ml (SEL)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Udka kurczaka gotowane 120g
- Warzywa gotowane na parze 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Masło extra 10g (MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Biszkopty 30g (GLU, JAJ)
- Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044,8kcal, B: 87g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 287,5g, w tym cukry: 58,4g,  
Bł.: 29g, Sól: 2164mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

- Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa grysikowa 350ml (SEL)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Udka kurczaka gotowane 120g
- Warzywa gotowane na parze 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Masło extra 10g (MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Biszkopty 30g (GLU, JAJ)
- Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,6kcal, B: 86,4g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 268,4g, w tym cukry: 76,7g,  
Bł.: 27,4g, Sól: 2118,3mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL)

Leczo z młodej kapusty z kielbasą

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161,8kcal, B: 98,3g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 266g, w tym cukry: 58,4g,

Bł.: 50,3g, Sól: 3564mg