

Jadłospis 7 – dniowy 29.01 – 4.02.2024r.

29.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)
Rzodkiewka 30g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik z ryżem 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Pieczeń rzymska pieczona z sosem chrzanowym 120g (MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ)
Surówka z czerwonej kapusty 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083,4kcal, B: 77,6g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 262,7g, w tym cukry: 73,1g,
Bł.: 37,3g, Sól: 2225,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska pieczona z delikatnym sosem 120g (MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2234kcal, B: 80,8g, T: 79,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 286,6g, w tym cukry: 71,8g,

Bł.: 32,8g, Sól: 2220,8mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana 140g

Pieczeń rzymska pieczona z sosem chrzanowym 120g (MLE, GLU, SEL, GOR, JAJ)

Surówka z czerwonej kapusty 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2237,3kcal, B: 89,1g, T: 81,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 265,2g, w tym cukry: 72,2g,
Bł.: 47,2g, Sól: 2697,1mg

30.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z przecierem pomidorowym 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna 140g (GLU)

Sznicel wieprzowy pieczony w piecu 100g (GLU)

Surówka colesław 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Serek chudy homogenizowany 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,8kcal, B: 100,2g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 261,2g, w tym cukry: 62,2g,
Bł.: 31,4g, Sól: 2587,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z przecierem pomidorowym 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna 140g (GLU)

Sznicel wieprzowy bez panierki pieczony w piecu 100g

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Serek homogenizowany chudy 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2113kcal, B: 101,5g, T: 65,1g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 266,7g, w tym cukry: 60g,

Bł.: 26,2g, Sól: 2495,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z przecierem pomidorowym 350ml (SEL, MLE, GLU)

Kasza jęczmienna 140g (GLU)

Sznicel wieprzowy bez panierki pieczony w piecu 100g (GLU)

Surówka colesław 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek chudy homogenizowany 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087,6cal, B: 94,1g, T: 72,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,9g, W: 245,2g, w tym cukry: 54,8g,
Bł.: 40,7g, Sól: 2656,2mg

31.01.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsiki w sosie śmietanowym 120g (JAJ, SEL, 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)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2250,1kcal, B: 95,9g, T: 63,9g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 305,5g, w tym cukry: 56,8g,
Bł.: 35,7g, Sól: 3689,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsiki w sosie koperkowym 120g (JAJ, SEL, GLU)

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2262,1kcal, B: 93,4g, T:63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 315,3g, w tym cukry: 53,8g, Bł.: 28,8g, Sól: 3624,6,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 70g (MLE, GLU, SOJ, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z koncentratem pomidorowym 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsiki w sosie koperkowym 120g (JAJ, SEL, GLU)

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2038kcal, B: 96,2g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 36,1g, W: 239,2g, w tym cukry: 43,7g,
Bł.: 40,7g, Sól: 3792,9mg

1.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Nuggetsy z kurczaka 100g (GOR, JAJ, GLU)

Marchewka z groszkiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Lekka sałatka makaronowa 250g (GLU, GOR, JAJ)

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2124,6kcal, B: 101,7g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,1g, W: 261,3g, w tym cukry: 66,8g,
Bł.: 35,9g, Sól: 1965,9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ryż biały, gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Marchewka z groszkiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Polędwica sopocka 20g (MLE, GLU, SOJ, GOR)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109,9kcal, B: 101,1g, T: 66,9g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 260,2g, w tym cukry: 61,6g,
Bł.: 30,4g, Sól: 1986,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ryż brązowy, gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Lekka sałatka z makaronem pełnoziarnistym 250g (GLU, GOR, JAJ)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2201,2kcal, B: 103,7g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 256,9g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 46,8g, Sól: 2047,8mg

2.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpety rybne z pieca 100g (GLU, MLE, JAJ, RYB)

Surówka z kapusty kiszonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Schab biały 40g (SEL, SOJ, GLU, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2158,1kcal, B: 87,2g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 288,1g, w tym cukry: 60,3g,
Bł.: 39,8g, Sól: 2955,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Chleb graham 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Twarożek 100g (MLE)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpety rybne z pieca 100g (GLU, MLE, JAJ, RYB)
Marchewka, brokuł gotowane na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Schab biały 40g (SEL, SOJ, GLU, GOR)
Ogórek kiszony bez skórki 60g
Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2185,8cal, B: 94,4g, T: 63,1g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 298,4g, w tym cukry: 59,4g,
Bł.: 32,7g, Sól: 2654,1mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana 140g

Pulpety rybne z pieca 100g (GLU, MLE, JAJ, RYB)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SEL, SOJ, GLU, GOR)

Masło 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 250g (MLE)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2187,1kcal, B: 95,2g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 267g, w tym cukry: 48,5g,
Bł.: 43,6g, Sól: 3403,1mg

3.02.2024r.

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)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120g (JAJ, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Udko z rożna, pieczone 100g (GOR)

Buraczki ćwikłowe 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,1kcal, B: 98,5g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 18,9g, W: 275,5g, w tym cukry: 61,1g,
Bł.: 43g, Sól: 2625,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 120g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Udko z rożna, pieczone 100g (GOR)

Buraczki ćwikłowe 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2218,9kcal, B: 92,8g, T: 64,1g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 305,1g, w tym cukry: 59,5g,
Bł.: 31,4g, Sól: 2578,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120g (JAJ, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Serek kanapkowy naturalny 70g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Udko z rożna, pieczone 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2099,8kcal, B: 97,9g, T: 72,1g, Kw. Tł. Nasy.: 20,4g, W: 245g, w tym cukry: 42,4g, Bł.: 39,4g, Sól: 2772,9mg

4.02.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 150g (MLE, GLU)

Warzywa duszone 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137,4kcal, B: 90,4g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 284,7g, w tym cukry: 65g,
Bł.: 35g, Sól: 2341,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek kanapkowy naturalny 70g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 150g (MLE, GLU)

Warzywa duszone 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2186,8kcal, B: 85,4g, T: 72,1g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 286,1g, w tym cukry: 65,3g, Bł.: 33,8g, Sól: 2153,1mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek kanapkowy naturalny 70g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Szynka z udźca indyka 30g (SOJ, GLU, MLE, GOR)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 150g (MLE, GLU)

Warzywa duszone 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,1kcal, B: 93,5g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 260g, w tym cukry: 69,6g, Bł.: 42,6g, Sól: 2588mg