

## Jadłospis 7 – dniowy 26.02 – 3.03.2024r.

**26.02.2024r.**

### 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)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, SEL)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Banan 120g

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2275,5kcal, B: 89,6g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,1g, W: 295,2g, w tym cukry: 79,5g,  
Bł.: 41g, Sól: 4417,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 120g (JAJ, SEL, MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Banan 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2291kcal, B: 98,4g, T: 66,9g, Kw. Tł. Nasy.: 31,9g, W: 309,1g, w tym cukry: 80,6g,  
Bł.: 38g, Sól: 2663,9mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (GOR, GLU, SOJ, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 150g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, SEL)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Banan 120g

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,3kcal, B: 87,1g, T: 74,3g, Kw. Tł. Nasy.: 34,9g, W: 243,5g, w tym cukry: 69,1g, Bł.: 45,3g, Sól: 4438mg

**27.02.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy pieczony w panierce 100g (GLU, JAJ)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 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 królewski 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2130,5kcal, B: 98,8g, T: 77,1g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 245g, w tym cukry: 52,7g,  
Bł.: 30,9g, Sól: 2697mg

## 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)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy pieczony bez panierki 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2032kcal, B: 99,6g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 26,1g, W: 241,1g, w tym cukry: 49,6g,

Bł.: 23,3g, Sól: 2796,9mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Filet drobiowy pieczony bez panierki 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2034,4cal, B: 95,2g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 233g, w tym cukry: 51,2g,  
Bł.: 40,7g, Sól: 2830,4mg

**28.02.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku gotowany w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE, GLU)

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 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kiwi 150g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2310,1kcal, B: 93,4g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32,1g, W: 305,1g, w tym cukry: 67,4g,  
Bł.: 37,3g, Sól: 2829mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku bez kapusty gotowany w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2265,1kcal, B: 94,2g, T: 72,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 298,6g, w tym cukry: 66,5g,  
Bł.: 26,4g, Sól: 2608,7mg

## 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 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna, pęczak gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku gotowany w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2189,3kcal, B: 97,4g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 36,7g, W: 266,9g, w tym cukry: 71,6g, Bł.: 47,2g, Sól: 2777,9mg

**29.02.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zapalanka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, SEL)

Pomarańcza 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pasta twarogowa z makrelą i szczypiorkiem 100g (MLE, RYB, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,7kcal, B: 90,2g, T: 74,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 234,6g, w tym cukry: 67,5g,  
Bł.: 27,7g, Sól: 2493,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, SEL)

Pomarańcza 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta twarogowa z jakiem 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2004,2kcal, B: 89,5g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 253,6g, w tym cukry: 73,9g,  
Bł.: 32,2g, Sól: 1700,3mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, SEL)

Pomarańcza 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta twarogowa z makrelą i szczypiorkiem 100g (MLE, RYB, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009,8kcal, B: 92,9g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 245,3g, w tym cukry: 64,4g,  
Bł.: 38,9g, Sól: 2532,4mg

**1.03.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana z kielbasą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Piersź wędzona z indyka 20g (GOR. SOJ, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2113,5kcal, B: 97,3g, T: 74,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 246g, w tym cukry: 67,7g,  
Bł.: 43,1g, Sól: 3099,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z piersi kurczaka 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Krupnik z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 20g (GOR. SOJ, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,9, B: 85,6, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,1g, W: 262,2g, w tym cukry: 72,8g,

Bł.: 32,7g, Sól: 2721,4mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 15g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Szynka delikatesowa 30g

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kartoflana z kielbasą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 20g (GOR. SOJ, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Serek chudy homogenizowany 140g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2078,8kcal, B: 98,5g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 234,9g, w tym cukry: 57,8g,  
Bł.: 51,5g, Sól: 3821,8mg

**2.03.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 150g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2125,1kcal, B: 92,2g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 255,2g, w tym cukry: 59,9g,  
Bł.: 29,7g, Sól: 4151,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 150g (GLU)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039,5kcal, B: 90,8g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 251,9g, w tym cukry: 66g,

Bł.: 25,8g, Sól: 2939,7mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Świeżonka wieprzowa duszona 150g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2018,9kcal, B: 96g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 249,3g, w tym cukry: 52,1g,  
Bł.: 41,9g, Sól: 4304,7mg

**3.03.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Bogracz duszony 350g (SEL, GLU)

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 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,5kcal, B: 86,3g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 292,8g, w tym cukry: 71,7g,  
Bł.: 36,7g, Sól: 2698,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 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

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2219,9kcal, B: 85,5g, T: 72,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 294,3g, w tym cukry: 66,8g,  
Bł.: 34,5g, Sól: 2743,9mg

## 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)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Bogracz duszony 350g (SEL, GLU)

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 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Mandarynki 120g

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1976,2kcal, B: 81,4g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 238,4g, w tym cukry: 61,1g,  
Bł.: 38,5g, Sól: 2674,6mg