

## Jadłospis 7 – dniowy 29.04-5.05.2024r.

**29.04.2024r.**

### 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)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pasta z zielonego groszku 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2265,2kcal, B: 97,1g, T: 78,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 274,9g, w tym cukry: 56,6g,  
Bł.: 40,4g, Sól: 3052,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schabówka w przyprawach 20g (GOR, GLU, SOJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2183,5kcal, B: 97,5g, T: 71,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 277,6g, w tym cukry: 59g,  
Bł.: 25,7g, Sól: 2840,9mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schabówka w przyprawach 20g (GOR, GLU, SOJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138,5kcal, B: 97,5g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,3g, W: 277,6g, w tym cukry: 59g,  
Bł.: 25,7g, Sól: 2840,9mg

## **Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego**

### **1) Śniadanie:**

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### **2) Obiad:**

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jagłana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### **3) Kolacja:**

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schabówka w przyprawach 20g (GOR, GLU, SOJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### **4) Podwieczorek:**

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138,5kcal, B: 97,5g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,3g, W: 277,6g, w tym cukry: 59g,  
Bł.: 25,7g, Sól: 2840,9mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z zielonego groszku 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2192,9kcal, B: 96,6g, T: 80,1g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 248,8g, w tym cukry: 48,6g, Bł.: 50g, Sól: 3240,1mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2175kcal, B: 101,1g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 35,4g, W: 279,7g, w tym cukry: 59g,  
Bł.: 25,7g, Sól: 2920,9mg

**30.04.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133,6kcal, B: 90g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 271,7g, w tym cukry: 60g,

Bł.: 34,8g, Sól: 2398,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2167,3cal, B: 92,8g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 281,9g, w tym cukry: 58,5g,  
Bł.: 27,7g, Sól: 2393,8mg



## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077,6cal, B: 92,8g, T: 58,7g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 281,9g, w tym cukry: 58,5g,

Bł.: 27,7g, Sól: 2393,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2058,6cal, B: 91,6g, T: 58,7g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 278,3g, w tym cukry: 58,5g, Bł.: 26,9g, Sól: 2393,8mg

## 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 żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150,8kcal, B: 93,6g, T: 78,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 246,9g, w tym cukry: 46,8g, Bł.: 42,7g, Sól: 2789,2mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak w ziołach z pieca 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 60g (GOR, GLU, MLE, SOJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103,8cal, B: 103,6g, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 270,8g, w tym cukry: 58,5g, Bł.: 26,7g, Sól: 2915,1mg

**1.05.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsy drobiowo – wieprzowe z brokułami gotowane w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Surówka colesław 150g (GOR, MLE, JAJ)

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, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,4kcal, B: 97,1g, T: 78,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 258,7g, w tym cukry: 64,1g, Bł.: 32g, Sól: 3693mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsy drobiowo – wieprzowe z brokułami gotowane w delikatnym sosie 120g (JAJ, GLU)

Surówka cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2142,6kcal, B: 97,2g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 269,6g, w tym cukry: 64,6g,

Bł.: 22,4g, Sól: 3608,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Pomidor bez skórki 10g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)  
Kasza gryczana gotowana 140g  
Klopsy drobiowo – wieprzowe z brokułami gotowane w delikatnym sosie 120g (JAJ, GLU)  
Surówka cukinii, marchewki i jabłka 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)  
Sałata 10g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,2kcal, B: 97,2g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 269,6g, w tym cukry: 64,6g,  
Bł.: 22,4g, Sól: 3608,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Pomidor bez skórki 10g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)  
Kasza gryczana gotowana 140g  
Klopsy drobiowo – wieprzowe z brokułami gotowane w delikatnym sosie 120g (JAJ, GLU)  
Surówka cukinii, marchewki i jabłka 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)  
Sałata 10g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,2kcal, B: 97,2g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 269,6g, w tym cukry: 64,6g,  
Bł.: 22,4g, Sól: 3608,2mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsy drobiowo – wieprzowe z brokułami gotowane w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU)

Surówka colesław 150g (GOR, MLE, JAJ)

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,5kcal, B: 94g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35,8g, W: 249,9g, w tym cukry: 46g, Bł.: 42,7g, Sól: 3870mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsy drobiowo – wieprzowe z brokułami gotowane w delikatnym sosie 120g (JAJ, GLU)

Surówka cukinii, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2078kcal, B: 99,3g, T: 61,9g, Kw. Tł. Nasy.: 28,1g, W: 272,4g, w tym cukry: 66,4g,

Bł.: 22,4g, Sól: 3677,8mg

**2.05.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kakao 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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 140g

Medaliony drobiowe z pieca z warzywami 120g

Surówka różowa 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (SEL, JAJ, GOR)

Schab biały 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177,9kcal, B: 85,6g, T: 79,9g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 265,6g, w tym cukry: 79,7g, Bł.: 35,9g, Sól: 2984.9mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 140g

Medaliony drobiowe z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z jogurtem 120g (SEL, JAJ)

Schab biały 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052kcal, B: 81,3g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 270,7g, w tym cukry: 80g,  
Bł.: 31,7g, Sól: 2667,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 140g

Medaliony drobiowe z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z jogurtem 120g (SEL, JAJ)

Schab biały 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052kcal, B: 81,3g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 270,7g, w tym cukry: 80g,  
Bł.: 31,7g, Sól: 2667,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 140g

Medaliony drobiowe z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z jogurtem 120g (SEL, JAJ)

Schab biały 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,2kcal, B: 81,3g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 270,7g, w tym cukry: 80g, Bł.: 31,7g, Sól: 2667,2mg

## 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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Medaliony drobiowe z pieca z warzywami 120g

Surówka różowa 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (SEL, JAJ, GOR)

Schab biały 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2112,9kcal, B: 92,8g, T: 73,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 251,3g, w tym cukry: 63g,  
Bł.: 44,6g, Sól: 3277,2mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 140g

Medaliony drobiowe z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z jogurtem 120g (SEL, JAJ)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2115,4kcal, B: 100,8g, T: 72,9g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 252g, w tym cukry: 69,9g, Bł.: 31,3g, Sól: 2572mg



**3.05.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Rzodkiewka 30g, szczypiorek 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron penne gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Banan 120g

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)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek chudy homogenizowany 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,6kcal, B: 98,7g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 247,1g, w tym cukry: 65,6g,  
Bł.: 29,1g, Sól: 2904,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron penne gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Banan 120g

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:

Serek chudy homogenizowany 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040kcal, B: 97,6g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 249,2g, w tym cukry: 65,3g,  
Bł.: 28,6g, Sól: 2905,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron penne gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Banan 120g

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:

Serek chudy homogenizowany 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1995kcal, B: 97,6g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 249,2g, w tym cukry: 65,3g,

Bł.: 28,6g, Sól: 2905,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron penne gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Banan 120g

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:

Serek chudy homogenizowany 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1995kcal, B: 97,6g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 249,2g, w tym cukry: 65,3g, Bł.: 28,6g, Sól: 2905,8mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Rzodkiewka 30g, szczypiorek 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron penne gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Serek chudy homogenizowany 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2095,6kcal, B: 99,1g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 238,8g, w tym cukry: 57,4g,  
Bł.: 37,9g, Sól: 3106,1mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)  
Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Pomidor bez skórki 30g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)  
Makaron penne gotowany 140g (GLU, JAJ)  
Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)  
Banan 120g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Szynka cygańska 60g (SOJ, MLE, GOR, GLU)  
Sałata 10g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Serek chudy homogenizowany 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020kcal, B: 102g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 249,3g, w tym cukry: 65,3g,  
Bł.: 28,6g, Sól: 3028,7mg

**4.05.2024r.**

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Potrawka z indyka gotowana z warzywami 150g (MLE, GLU)

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)

Pasta jajeczno-rybna 100g (RYB, GOR, JAJ)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2309,6kcal, B: 95,8g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 305,2g, w tym cukry: 83,5g,  
Bł.: 46,5g, Sól: 4589,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna, gotowana 140g (GLU)

Potrąka z indyka gotowana z warzywami 150g (MLE, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczno-rybna 100g (RYB, JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2319,6kcal, B: 99,4g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 315,3g, w tym cukry: 62,8g,

Bł.: 36g, Sól: 3272mg



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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna, gotowana 140g (GLU)

Potrawka z indyka gotowana z warzywami 150g (MLE, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczno-rybna 100g (RYB, JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2293,8kcal, B: 97,4g, T: 65,9g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 312g, w tym cukry: 62,8g,  
Bł.: 36g, Sól: 3272mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna, gotowana 140g (GLU)

Potrawka z indyka gotowana z warzywami 150g (MLE, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczno-rybna 100g (RYB, JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g

Mus owocowy jabłko – banan 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2350,8kcal, B: 97,4g, T: 65,9g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 326g, w tym cukry: 95,9g, Bł.: 37,3g, Sól: 3272mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Potrawka z indyka gotowana z warzywami 150g (MLE, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczno-rybna 100g (RYB, GOR, JAJ)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2300kcal, B: 99g, T: 78,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 274,1g, w tym cukry: 73,4g,  
Bł.: 55,9g, Sól: 6603,7mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna, gotowana 140g (GLU)

Potrąka z indyka gotowana z warzywami 150g (MLE, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczno-rybna 100g (RYB, JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2300kcal, B: 104,1g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 28,3g, W: 301g, w tym cukry: 80,2g,

Bł.: 36,4g, Sól: 3321mg

**5.05.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony w sosie koperkowym 120g (GLU)

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 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2120,2kcal, B: 99,2g, T: 64,9g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 272,8g, w tym cukry: 65,9g,  
Bł.: 31,1g, Sól: 3097,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony w sosie koperkowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,1kcal, B: 100g, T: 64,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 282,8g, w tym cukry: 64,4g, Bł.: 24,2g, Sól: 3055,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

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

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Schab pieczony w sosie koperkowym 120g (GLU)  
Buraczki 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Sękacz z masarskiego straganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Jajko gotowane 50g  
Pomidor bez skórki 30g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103kcal, B: 100g, T: 59,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 282,8g, w tym cukry: 64,4g,  
Bł.: 24,2g, Sól: 3055,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

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

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Schab pieczony w sosie koperkowym 120g (GLU)  
Buraczki 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Sękacz z masarskiego straganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Jajko gotowane 50g  
Pomidor bez skórki 30g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103kcal, B: 100g, T: 59,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 282,8g, w tym cukry: 64,4g,  
Bł.: 24,2g, Sól: 3055,8mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony w sosie koperkowym 120g (MLE, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

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 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

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

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Schab pieczony w sosie koperkowym 120g (GLU)  
Buraczki 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Jajko gotowane 50g  
Pomidor bez skórki 30g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2115,6kcal, B: 102,9g, T: 60,1g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 282,1g, w tym cukry: 64,4g,  
Bł.: 24,2g, Sól: 3178,9mg