

Jadłospis 7 – dniowy 3.06 – 9.06.2024r.

3.06.2024r.

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)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Indyk duszony w sosie curry z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2207,7kcal, B: 97,7g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 274,6g, w tym cukry: 84,7g,
Bł.: 37,7g, Sól: 2725mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Indyk duszony w delikatnym sosie z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2146,2kcal, B: 98,3g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,1g, W: 267,7g, w tym cukry: 70,5g,
Bł.: 24,2g, Sól: 2710,9mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Indyk duszony w delikatnym sosie bez tłuszczu z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2712,4kcal, B: 99,8g, T: 46g, Kw. Tł. Nasy.: 28,9g, W: 287,4g, w tym cukry: 70,6g,
Bł.: 33,8g, Sól: 2042mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Indyk duszony w delikatnym sosie z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2146,2kcal, B: 98,3g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,1g, W: 267,7g, w tym cukry: 70,5g, Bł.: 24,2g, Sól: 2710,9mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 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 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Indyk duszony w sosie curry z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2255kcal, B: 98,5g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 274,4g, w tym cukry: 76,7g,
Bł.: 48,4g, Sól: 2915mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Indyk duszony w delikatnym sosie z warzywami 200g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2146,2kcal, B: 98,3g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,1g, W: 267,7g, w tym cukry: 70,5g,
Bł.: 24,2g, Sól: 2710,9mg

4.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet schabowy z pieca 100g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2196,2kcal, B: 89,9g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,9g, W: 279,8g, w tym cukry: 75,6g,
Bł.: 36,5g, Sól: 1953mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony z ziołami 100g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2381,8kcal, B: 95,8g, T: 72,9g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 323,6g, w tym cukry: 69,2g,
Bł.: 27,4g, Sól: 2046mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Makaron 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab gotowany z ziołami 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2201,8kcal, B: 95,8g, T: 52,9, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 323,6g, w tym cukry: 69,2g,

Bł.: 28,4g, Sól: 2046mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Makaron 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony z ziołami 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2381,8kcal, B: 95,8g, T: 72,9g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 323,6g, w tym cukry: 69,2g, Bł.: 27,4g, Sól: 2046mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Schab duszony z ziołami 100g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080,6kcal, B: 92,6g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 247,5g, w tym cukry: 76,3g,
Bł.: 44,1g, Sól: 2341,7mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Makaron 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony z ziołami 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2304,3kcal, B: 102g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 298,2g, w tym cukry: 62,5g,
Bł.: 24g, Sól: 2046mg

5.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpety duszone w sosie śmietanowym ze szczypiorkiem 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 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)

Pasta z ciecierzycy i pieczonej papryki 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2246,4kcal, B: 95g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 295,9g, w tym cukry: 63,2g,
Bł.: 38g, Sól: 4249,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpety duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 100g (JAJ)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2286kcal, B:104g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 298,3g, w tym cukry: 62,8g,
Bł.: 27,4g, Sól: 3109,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 10g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Pulpety duszone w sosie koperkowym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU)
Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (MLE, GLU)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Jajko gotowane 100g (JAJ)
Pomidor 30g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,7kcal, B: 102,1g, T: 58,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 287,2g, w tym cukry: 63g,
Bł.: 26,4g, Sól: 2993,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 10g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Pulpety duszone w sosie koperkowym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU)
Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (MLE, GLU)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Jajko gotowane 100g (JAJ)
Pomidor 30g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2286kcal, B:104g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 298,3g, w tym cukry: 62,8g,
Bł.: 27,4g, Sól: 3109,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pulpety duszone w sosie śmietanowym ze szczypiorkiem 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z ciecierzycy i pieczonej papryki 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2302,7kcal, B: 91,3g, T: 77,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,8g, W: 288,6g, w tym cukry: 52,6g,
Bł.: 45,2g, Sól: 4485,5mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 10g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Pulpety duszone w sosie koperkowym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU)
Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (MLE, GLU)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Jajko gotowane 100g (JAJ)
Pomidor 30g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2286kcal, B:104g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 298,3g, w tym cukry: 62,8g,
Bł.: 27,4g, Sól: 3109,6mg

6.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy duszony 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2222kcal, B: 93,6g, T: 73,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 281,3g, w tym cukry: 79,9g,
Bł.: 34,7g, Sól: 3421mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kureczaka duszona 100g (GLU)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Sałata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Pomarańcza 200g

Herbatniki 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2297,8kcal, B: 88,1g, T: 79,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 293,8g, w tym cukry: 87,4g,
Bł.: 31,7g, Sól: 3222,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Piers kureczaka na parze 100g

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Pomarańcza 200g

Herbatniki 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,6kcal, B:102,1g, T: 58,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W:287,2g, w tym cukry: 71g,

Bł.: 26,4g, Sól: 2434,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka na parze 100g

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus owocowy jabłko - banan 200g

Herbatniki 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2350,8kcal, B: 87,7g, T: 79,9g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 306,9g, w tym cukry: 98,9g, Bł.: 31,6g, Sól: 3219,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 45g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ser żółty serenada 15g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy duszony 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Pomarańcza 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2176,9kcal, B: 98g, T: 79,9g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 246,5g, w tym cukry: 60,3g,

Bł.: 44g, Sól: 3816mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kureczaka na parze 100g

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Pomarańcza 200g

Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2251kcal, B: 101,3g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35,8g, W: 284,8g, w tym cukry: 77,3g,
Bł.: 31,3g, Sól: 3405mg

7.06.2024r.

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 cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2217,4kcal, B: 99,3g, T: 79g, Kw. Tł. Nasy.: 28,1g, W: 258,9g, w tym cukry: 57,1g,
Bł.: 47,7g, Sól: 2661,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 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)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2216,1kcal, B: 95,7g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 265,5g, w tym cukry: 56,1g,
Bł.: 29,6, Sól: 2222mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 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)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2050,4kcal, B: 98,9g, T: 51,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 287,2g, w tym cukry: 56,4g, Bł.: 26g, Sól: 2360mg

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 cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Pomidor 10g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet z miruny pieczony z warzywami 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)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2216,1kcal, B: 95,7g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 265,5g, w tym cukry: 56,1g,
Bł.: 29,6, Sól: 2222mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2149,2kcal, B: 99,4g, T: 74,9g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 244,4g, w tym cukry: 48,1g, Bł.: 55,5g, Sól: 2913,9mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny pieczony z warzywami 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)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2216,1kcal, B: 95,7g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 265,5g, w tym cukry: 56,1g,
Bł.: 29,6, Sól: 2222mg

8.06.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 30g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2187,6kcal, B: 98g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 282g, w tym cukry: 95,6g,
Bł.: 31,7g, Sól: 1308,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 30g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony w sosie ze szpinakiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238,4kcal, B: 99g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 277,3g, w tym cukry: 93,6g,
Bł.: 27,5g, Sól: 1287,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy chudy 100g (MLE)

Dżem owocowy 30g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony w sosie ze szpinakiem bez tłuszczu 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2049,3kcal, B: 98,7g, T: 44,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22,3g, W: 300,5g, w tym cukry: 93,6g,
Bł.: 27,6g, Sól: 1287,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 30g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony w sosie ze szpinakiem bez tłuszczu 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238,4kcal, B: 99g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 277,3g, w tym cukry: 93,6g, Bł.: 27,5g, Sól: 1287,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twaróg półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2147,7kcal, B: 102,7g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 253,5g, w tym cukry: 79,7g,
Bł.: 35,2g, Sól: 1691mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 30g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kurczak duszony w sosie ze szpinakiem bez tłuszczu 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2264,6kcal, B: 107,5g, T: 77,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 272,5g, w tym cukry: 93,6g, Bł.: 26g, Sól: 1808mg

9.06.2024r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)

Buraczki gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2200,9kcal, B: 97,2g, T: 73,9g, Kw. Tł. Nasy.: 31,1g, W: 261,5g, w tym cukry: 74,9g,
Bł.: 31g, Sól: 3190mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)

Buraczki gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194,6kcal, B: 96g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 282g, w tym cukry: 67,5g,
Bł.: 30,7g, Sól: 2290,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka bez skóry 100g (GOR)

Buraczki gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2112,8kcal, B: 99,3g, T: 56,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 288g, w tym cukry: 74,7g,
Bł.: 31,4g, Sól: 3322,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)

Buraczki gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194,6kcal, B: 96g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 282g, w tym cukry: 67,5g,
Bł.: 30,7g, Sól: 2290,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044,8kcal, B: 94,2g, T: 72,9g, Kw. Tł. Nasy.: 35,3g, W: 232,4g, w tym cukry: 48,5g, Bł.: 46,3g, Sól: 3102,5mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 100g (GOR)

Buraczki gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 20g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,2kcal, B: 108,1g, T: 71,9g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 250g, w tym cukry: 57,6g, Bł.: 30,2, Sól:3318,2mg