

Jadlospis 7 – dniowy 29.07-4.08.2024r.

29.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 120g (GLU)

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, ogórkiem i sosem koperkowym na oleju rzepakowym 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,4kcal, B: 96,8g, T: 69,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 268,2g, w tym cukry: 50g,

Bł.: 29,4g, Sól: 2908,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem i sosem koperkowym na oleju rzepakowym 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2282,3kcal, B: 98g, T: 75,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 291g, w tym cukry: 52,2g,
Bł.: 22,8g, Sól: 2894mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa bez tłuszczu w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem i sosem koperkowym na oleju rzepakowym 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2193,6kcal, B: 98g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 291g, w tym cukry: 52,2g,

Bł.: 22,8g, Sól: 2894mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem i sosem koperkowym na oleju rzepakowym 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2282,3kcal, B: 98g, T: 75,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 291g, w tym cukry: 52,2g, Bł.: 22,8g, Sól: 2894mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa duszona w sosie własnym 120g (GLU)

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, ogórkiem i sosem koperkowym na oleju rzepakowym 250g (GLU)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2180,4kcal, B: 101,2g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 263,5g, w tym cukry: 46,8g, Bł.: 36,7g, Sól: 2769,9mg

30.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka różowa 150g (SEL, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2034,5kcal, B: 93g, T: 61,2g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 259,4g, w tym cukry: 70,9g,
Bł.: 44,5g, Sól: 1961,6mg

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)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059cal, B: 85,5g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 268,2g, w tym cukry: 63,4g,
Bł.: 28g, Sól: 1853,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059kcal, B: 85,7g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 268,2g, w tym cukry: 63,4g,
Bł.: 28g, Sól: 1853,9mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059cal, B: 85,5g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 268,2g, w tym cukry: 63,4g, Bł.: 28g, Sól: 1853,6mg

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 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka różowa 150g (SEL, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,4kcal, B: 99g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 257g, w tym cukry: 58,7g,
Bł.: 50g, Sól: 2771,7mg

31.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2114,8kcal, B: 99,3g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 264,8g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 31,6g, Sól: 2518,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

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:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2231kcal, B: 100g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 279,5g, w tym cukry: 51,7g,
Bł.: 25,8g, Sól: 2645,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

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 naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129,2kcal, B: 98,7g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 275g, w tym cukry: 42,4g,

Bł.: 25,8g, Sól: 2614,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

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 naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126,2kcal, B: 97g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 282,6g, w tym cukry: 44,5g,
Bł.: 27,2g, Sól: 2541,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z marchewki tartej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2196,6kcal, B: 96,7g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 278,7g, w tym cukry: 39g,
Bł.: 41,1g, Sól: 3042,3mg

1.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy duszony 150g (SEL, GLU)

Surówka colesław 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2145kcal, B: 95,7g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 264,5g, w tym cukry: 66g,
Bł.: 39,3g, Sól: 2360,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz wieprzowy duszony 150g (SEL, GLU)
Surówka z tartej marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z indyka 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)
Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152,5kcal, B: 91,2g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 284,7g, w tym cukry: 66,6g,
Bł.: 27,2g, Sól: 2431,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz wieprzowy duszony bez tłuszczu 150g (SEL, GLU)
Surówka z tartej marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z indyka 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)
Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2079kcal, B: 85,8g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 276,4g, w tym cukry: 76,6g,
Bł.: 20,4g, Sól: 2378,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz wieprzowy duszony bez tłuszczu 150g (SEL, GLU)
Surówka z tartej marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z indyka 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)
Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152,5kcal, B: 91,2g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 284,7g, w tym cukry: 66,6g,
Bł.: 27,2g, Sól: 2431,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy duszony 150g (SEL, GLU)

Surówka colesław z oliwą 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103,8kcal, B: 95,5g, T: 73,6g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 247,8g, w tym cukry: 70g,
Bł.: 41,1g, Sól: 2756,3mg

2.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron z twarogiem i masłem na słodko 250g (GLU, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, GOR, RYB)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2135,6kcal, B: 94g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 263,5g, w tym cukry: 82,4g,
Bł.: 25,9g, Sól: 2582mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron z twarogiem i masłem na słodko 250g (GLU, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, GOR, RYB)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2079kcal, B: 100g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 276,4g, w tym cukry: 76,6g,

Bł.: 20,4g, Sól: 2378,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)
Makaron z twarogiem na słodko 250g (GLU, MLE)
Banan 120g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Pasta z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, GOR, RYB)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2079kcal, B: 85,8g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 276,4g, w tym cukry: 76,6g,
Bł.: 20,4g, Sól: 2378,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron z twarogiem na słodko 250g (GLU, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, GOR, RYB)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2079kcal, B: 100g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 276,4g, w tym cukry: 76,6g,
Bł.: 20,4g, Sól: 2378,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron al dente ze szpinakiem 300g (GLU, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, GOR, RYB)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2048,8kcal, B: 93,9g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 247,9g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 38,2g, Sól: 2390,5mg

3.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Leczo duszone z cukinią i kiełbasą drobiową 400g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2032kcal, B: 90,4g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 250,7g, w tym cukry: 66,2g,
Bł.: 32,4g, Sól: 2928,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko z kurczaka pieczone bez tłuszczu 100g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2163,3kcal, B: 95,9g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 276g, w tym cukry: 56g,

Bł.: 27,7g, Sól: 2527mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko z kurczaka pieczone bez tłuszczu 100g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073,6kcal, B: 96g, T: 60,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 276,5g, w tym cukry: 56g,

Bł.: 27,7g, Sól: 2526,8mg

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)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko z kurczaka pieczone bez tłuszczu 100g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2163,3kcal, B: 95,9g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 276g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 27,7g, Sól: 2527mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Leczo duszone z cukinią i kiełbasą drobiową 400g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2197,9kcal, B: 93,2g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 285,5g, w tym cukry: 68,4g,
Bł.: 43,2g, Sól: 3416,4mg

4.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych 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)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070kcal, B: 99,2g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 251,8g, w tym cukry: 65,6g,
Bł.: 32g, Sól: 2247mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy na parze 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2248,3kcal, B: 99,5g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 281,5g, w tym cukry: 64,4g,
Bł.: 27g, Sól: 2191mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy na parze 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2158,3kcal, B: 99,5g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 281,5g, w tym cukry: 64,3g, Bł.: 27g, Sól: 2193mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy na parze 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2248,3kcal, B: 99,5g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 281,5g, w tym cukry: 64,4g, Bł.: 27g, Sól: 2191mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy z pieca 100g

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2007,2kcal, B: 92,6g, T: 73,9g, Kw. Tł. Nasy.: 33,7g, W: 227,2g, w tym cukry: 45g,
Bł.: 39,8g, Sól: 2357,5mg