

Jadłospis 7 – dniowy 8.07 – 14.07.2024r.

8.07.2024r.

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)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Spaghetti pomidorowe z mięsem 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2231,3kcal, B: 95,7g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 303,4g, w tym cukry: 72,4g,
Bł.: 31g, Sól: 2322,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2247,4kcal, B: 89,7g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 295,5g, w tym cukry: 70g,
Bł.: 28g, Sól: 2304mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2157,4kcal, B: 89,7g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 295,5g, w tym cukry: 70g,
Bł.: 28g, Sól: 2304mg

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2247,4kcal, B: 89,7g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 295,5g, w tym cukry: 70g,

Bł.: 28g, Sól: 2304mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Spaghetti pomidorowe z mięsem 300g (GLU, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2198,4kcal, B: 99,8g, T: 74,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 267,6g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 31,7g, Sól: 2680,8mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2229kcal, B: 103g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 284,3g, w tym cukry: 70g,
Bł.: 27,6g, Sól: 2315mg

9.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza jagłana gotowana 140g

Gulasz z szynki 120g (GLU, SEL)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2147,2kcal, B: 96,2g, T: 73,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34,8g, W: 259,4g, w tym cukry: 53,3g,
Bł.: 29,6g, Sól: 2818,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)
Kasza jaglana gotowana 140g
Gulasz z szynki 120g (GLU, SEL)
Surówka z cukinii 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2186kcal, B: 98,2g, T: 72,9g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 271,9g, w tym cukry: 56,3g,
Bł.: 24,4g, Sól: 2828mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)
Kasza jaglana gotowana 140g
Gulasz z szynki 120g (GLU, SEL)
Surówka z cukinii 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141kcal, B: 98,2g, T: 67,9 Kw. Tł. Nasy.: 34,3g, W: 272g, w tym cukry: 56,3g,
Bł.: 24,4g, Sól: 2828,3mg

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)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)
Kasza jaglana gotowana 140g
Gulasz z szynki 120g (GLU, SEL)
Surówka z cukinii 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2186kcal, B: 98,2g, T: 72,9g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 271,9g, w tym cukry: 56,3g,
Bł.: 24,4g, Sól: 2828mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Gulasz z szynki 120g (GLU, SEL)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2130,4kcal, B: 89,4g, T: 83,7g, Kw. Tł. Nasy.: 40,8g, W: 236,4g, w tym cukry: 43,2g,
Bł.: 39g, Sól: 3053,7mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Gulasz z szynki 120g (GLU, SEL)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2018,7kcal, B: 106,3g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 247,8g, w tym cukry: 69g,
Bł.: 21,7g, Sól: 1724mg

10.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet z piersi kurczaka z pieca 100g (JAJ, 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)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2156,4kcal, B: 96,4g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 279g, w tym cukry: 66,9g,
Bł.: 40g, Sól: 2407,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z piersi kureczaka na parze 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101,3kcal, B: 92,8g, T: 67,9g, Kw. Tł. Nasy.: 24,9g, W: 270,5g, w tym cukry: 64,4g,
Bł.: 28g, Sól: 2347,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z piersi kureczaka na parze 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1966,3kcal, B:92,8g, T: 52,9g, Kw. Tł. Nasy.: 23,9g, W: 270,5g, w tym cukry: 64,4g, Bł.: 28g, Sól: 2347,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z piersi kurczaka na parze 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Mus owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101,3kcal, B: 92,8g, T: 67,9g, Kw. Tł. Nasy.: 24,9g, W: 270,5g, w tym cukry: 64,4g, Bł.: 28g, Sól: 2347,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z piersi kurczaka na parze 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116,2kcal, B: 92,4g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 253,7g, w tym cukry: 56,3g, Bł.: 48,6g, Sól: 2670,6mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z piersi kurczaka na parze 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2014,6kcal, B:99,3g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 260,7g, w tym cukry: 52g,
Bł.: 25,6g, Sól: 2323,6mg

11.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z indyka duszony 100g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137kcal, B: 97g, T: 71,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 266,6g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 24,2g, Sól: 3240mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z indyka duszony 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101,3kcal, B: 92,8g, T: 67,9g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 270,5g, w tym cukry: 64,4g,
Bł.: 28g, Sól: 2347,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z indyka duszony 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,2kcal, B:97g, T: 61,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 271,6g, w tym cukry: 62g,

Bł.: 24,2g, Sól: 3240mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z indyka duszony 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101,3kcal, B: 92,8g, T: 67,9g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 270,5g, w tym cukry: 64,4g,
Bł.: 28g, Sól: 2347,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Filet z indyka duszony 100g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2196,5kcal, B: 103g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 256,6g, w tym cukry: 58,8g,
Bł.:35,7g, Sól: 3991mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 10g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z indyka duszony 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2165,4kcal, B: 103,4g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 266,6g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 24,2g, Sól: 3394,4mg

12.07.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa botwinkowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Naleśniki z serem na słodko 300g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2142kcal, B: 93,6g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 284,3g, w tym cukry: 66,8g,
Bł.: 28,9g, Sól: 2639,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa botwinkowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Naleśniki z serem na słodko 300g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152kcal, B: 96g, T: 63,9g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 289,3g, w tym cukry: 65,3g,
Bł.: 21,8g, Sól: 2405,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa botwinkowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)
Naleśniki z serem na słodko 300g (GLU, MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Polędwica z indyka 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152kcal, B: 96g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 289,3g, w tym cukry: 65,3g,
Bł.: 21,8g, Sól: 2587mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa botwinkowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Naleśniki z serem na słodko 300g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152kcal, B: 96g, T: 63,9g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 289,3g, w tym cukry: 65,3g,
Bł.: 21,8g, Sól: 2405,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa botwinkowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Naleśniki z serem i szpinakiem, wytrawne 300g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2095kcal, B: 98,5g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31,8g, W: 252,7g, w tym cukry: 64,8g,

Bł.: 40,6g, Sól: 3110mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa botwinkowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Naleśniki z serem na słodko 300g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2135,8kcal, B: 103g, T: 614g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 277,6g, w tym cukry: 74,6g,
Bł.: 20,8g Sól: 2611mg

13.07.2024r.

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)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta z bobu 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,7kcal, B: 101,7g, T: 67,9g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 264,3g, w tym cukry: 47,3g,
Bł.: 36g, Sól: 2996mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2118,7kcal, B: 1065g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 264g, w tym cukry: 45,6g,

Bł.: 22g, Sól: 2834,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 106,5g, T: 58g, Kw. Tł. Nasy.: 27,9g, W: 264g, w tym cukry: 45,6g,
Bł.: 22g, Sól: 2834mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2118,7kcal, B: 1065g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 264g, w tym cukry: 45,6g,
Bł.: 22g, Sól: 2834,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g (GLU)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z bobu 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski light 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2224,8kcal, B: 101g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 260,5g, w tym cukry: 30g,
Bł.: 44,6g, Sól: 3401,7mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa z sosem pieczeniowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2115,2kcal, B:91,4g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 268,8g, w tym cukry:77,51g,
Bł.: 30,3g, Sól: 2661,5mg

14.07.2024r.

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)
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Ser żółty serenada 30g (MLE)
Pomidor 30g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)
Leczo z mięsem z szynki 400g (GLU)
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)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)
Banan 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117,2kcal, B: 97,6g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 260,9g, w tym cukry: 80,8g,
Bł.: 42,2g, Sól: 3292,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz z szynki duszony w warzywach 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Banan 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2125,9kcal, B: 84,5g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 280,7g, w tym cukry: 70,6g, Bł.: 30,7g, Sól: 2581mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz z szynki duszony w warzywach 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Banan 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103,3kcal, B: 84,5g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 280,7g, w tym cukry: 70,6g,
Bł.: 30,7g, Sól: 2581mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz z szynki duszony w warzywach 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Banan 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2125,9kcal, B: 84,5g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 280,7g, w tym cukry: 70,6g, Bł.: 30,7g, Sól: 2581mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)

Leczo z mięsem z szynki 400g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Banan 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,9kcal, B: 96,3g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 39,6g, W: 235g, w tym cukry: 68,5g,
Bł.: 50g, Sól: 3244,5mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz z szynki duszony w warzywach 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Banan 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2168,4kcal, B: 100,3g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 273,6g, w tym cukry: 55,9g,
Bł.: 26,9g, Sól: 3800mg