

## Jadłospis 7 – dniowy 1.07 – 7.07.2024r.

**1.07.2024r.**

### Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana 140g

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

Banan 120g

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 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2254kcal, B: 98,4g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 283g, w tym cukry: 73,6g,

Bł.: 38,4g, Sól: 3259,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka 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:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

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: 2188kcal, B: 98,5g, T: 72,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 277,9g, w tym cukry: 67g,  
Bł.: 24g, Sól: 2461mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka 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:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

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: 2098kcal, B: 98,5g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 277,4g, w tym cukry: 67g,  
Bł.: 24,1g, Sól: 2461mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Zacierka 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:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jagłana gotowana 140g

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: 2188kcal, B: 98,5g, T: 72,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 277,9g, w tym cukry: 67g,  
Bł.: 24g, Sól: 2461mg

## 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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

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)

Pasta z ciecierzycy 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2215kcal, B: 90,8g, T: 73,9g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 274g, w tym cukry: 63,2g,  
Bł.: 52g, Sól: 4471,8mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Zacierka 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:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

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: 2213kcal, B: 103g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 278g, w tym cukry: 67g,  
Bł.: 24g, Sól: 2583mg

**2.07.2024r.**

## **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 z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka drobiowa duszona 120g

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:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109,9kcal, B: 86,6g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 264,6g, w tym cukry: 76,6g,

Bł.: 32g, Sól: 1766mg

## 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)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze 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:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2078,4kcal, B: 81g, T: 73,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 264,3g, w tym cukry: 67,3g,  
Bł.: 22,3g, Sól: 1681mg



## 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)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze 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:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106kcal, B: 91g, T: 64,8, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 280g, w tym cukry: 68,4g,

Bł.: 23g, Sól: 1765,4mg

## 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)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze 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:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2078,4kcal, B: 81g, T: 73,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 264,3g, w tym cukry: 67,3g, Bł.: 22,3g, Sól: 1681mg

## 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)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU) 140g

Wątróbka drobiowa duszona 120g

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)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,4kcal, B: 90,7g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 253,2g, w tym cukry: 72,2g,  
Bł.: 41,5g, Sól: 2519,7mg

## 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)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze 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:

Serek wiejski 200g (MLE)

Jabłko pieczone 120g

### 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

**3.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Rzodkiewka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Marchewka duszona z groszkiem 200g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, groszkiem, kukurydzą, cebulą i oliwą 250g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2261kcal, B: 99,3g, T: 77,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 271,5g, w tym cukry: 55g,  
Bł.: 42,6g, Sól: 3197,9mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna 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:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Marchewka gotowana z groszkiem 200g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, kukurydzą, natką pietruszki i oliwą 250g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B:98,5g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 282,6g, w tym cukry: 52g,  
Bł.: 26,6g, Sól: 2323,6mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza manna 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:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)  
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)  
Gołąbki po litewsku bez kapusty duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)  
Marchewka gotowana z groszkiem 200g (GLU)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Sałatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, kukurydzą, natką pietruszki i oliwą 250g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B:98,5g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 282,6g, w tym cukry: 52g,  
Bł.: 26,6g, Sól: 2323,6mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kasza manna 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:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)  
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)  
Gołąbki po litewsku bez kapusty duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)  
Marchewka gotowana z groszkiem 200g (GLU)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Sałatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, kukurydzą, natką pietruszki i oliwą 250g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2193,7kcal, B: 100,2g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 282,6g, w tym cukry: 52g,  
Bł.: 26,6g, Sól: 2323,6mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Rzodkiewka 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, groszkiem, kukurydzą, cebulą i oliwą 250g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190,7kcal, B: 99,2g, T: 74,4g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 261,7g, w tym cukry: 53,8g,  
Bł.: 43,1g, Sól: 2425,3mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kasza manna 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:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)  
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)  
Gołąbki po litewsku bez kapusty duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)  
Marchewka gotowana z groszkiem 200g (GLU)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Sałatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, kukurydzą, natką pietruszki i oliwą 250g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B:98,5g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 282,6g, w tym cukry: 52g,  
Bł.: 26,6g, Sól: 2323,6mg

**4.07.2024r.**

## **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)

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 rzepakowym 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:

Chrupki kukurydziane 30g

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2113,3kcal, B: 89,3g, T: 72,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 263g, w tym cukry: 58,4g,  
Bł.: 31,5g, Sól: 2907mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Szynka krucha z pieca 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Pomidor bez skórki 30g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ryż biały gotowany 140g  
Pierś kurczaka duszona w delikatnych przyprawach 100g (GLU)  
Surówka z tartej marchewki 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:

Nektarynka 100g  
Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162,2kcal, B: 83,6g, T: 78g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 273g, w tym cukry: 63,6g,  
Bł.: 23,5g, Sól: 2705,4mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 koperkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ryż biały gotowany 140g  
Piers kureczaka duszona w delikatnych przyprawach 100g (GLU)  
Surówka z tartej marchewki 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:

Nektarynka 100g  
Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019kcal, B:83,2g, T: 62,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 271,6g, w tym cukry: 62,3g,  
Bł.: 23g, Sól: 2704mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 koperkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ryż biały gotowany 140g  
Pierś kurczaka duszona w delikatnych przyprawach 100g (GLU)  
Surówka z tartej marchewki 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

Nektarynka 100g  
Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162,2kcal, B: 83,6g, T: 78g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 273g, w tym cukry: 63,6g,  
Bł.: 23,5g, Sól: 2705,4mg

## 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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente 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:

Kefir 250g (MLE)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2107kcal, B: 92,2g, T: 77,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 243,6g, w tym cukry: 64,6g,  
Bł.:40g, Sól: 3380mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 koperkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ryż biały gotowany 140g  
Piers kureczaka duszona w delikatnych przyprawach 100g (GLU)  
Surówka z tartej marchewki z jogurtem 150g (MLE)  
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:

Nektarynka 100g  
Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154,3kcal, B: 100g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 287,6g, w tym cukry: 63,6g,  
Bł.: 23g, Sól: 2305,4mg



**5.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 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 kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jajek na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2160,8kcal, B: 96,6g, T: 74,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 260g, w tym cukry: 69,5g,  
Bł.: 41,7g, Sól: 2594mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z cukinii tartej i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z jajek na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2218,7kcal, B: 99,7g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 291,6g, w tym cukry: 73g,

Bł.: 27,2, Sól: 2405,5mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z cukinii tartej i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z jajek na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129kcal, B: 99,7g, T: 58,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 291,6g, w tym cukry: 73g,  
Bł.: 27,2g, Sól: 2405mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z cukinii tartej i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z jajek na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2218,7kcal, B: 99,7g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 291,6g, w tym cukry: 73g,  
Bł.: 27,2, Sól: 2405,5mg

## 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)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 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)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jajek 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116,2kcal, B: 89,4g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 244,4g, w tym cukry: 46,2g,  
Bł.: 52g, Sól: 2874mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Filet z miruny pieczony z warzywami 120g (RYB, SEL)  
Surówka z cukinii tartej i marchewki z jogurtem 150g (MLE)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2169,8kcal, B: 101,2g, T: 61,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 293,6g, w tym cukry: 73g,  
Bł.: 27,2, Sól: 2419,5mg

**6.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 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: 2222kcal, B: 99,5g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 281,4g, w tym cukry: 93,7g,  
Bł.: 31g, Sól: 1305,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (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 (GLU)  
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2188,7kcal, B: 99,5g, T: 67,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 283,3g, w tym cukry: 91,6g,  
Bł.: 26g, Sól: 1289,8mg



## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (SEZ, GLU)  
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 (GLU)  
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2099kcal, B: 99,7g, T: 58g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 283,5g, w tym cukry: 91,8g,  
Bł.: 26g, Sól: 1297,5mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (SEZ, GLU)

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 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 (GLU)

Jabłko pieczone 120g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2188,7kcal, B: 99,5g, T: 67,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 283,3g, w tym cukry: 91,6g, Bł.: 26g, Sól: 1289,8mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Twaróg półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Banan 120g

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:

Jabłko 120g

Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2156,8kcal, B: 98,6g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 257,5g, w tym cukry: 81g,  
Bł.: 40,5g, Sól: 2246,8mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (SEZ, GLU)  
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 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:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)  
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194,6kcal, B: 107g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 270,9g, w tym cukry: 91,6g,  
Bł.: 25g, Sól: 1289,8mg

**7.07.2024r.**

## **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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 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:

Maślanka 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2113,7kcal, B: 98g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 252,3g, w tym cukry: 57g,  
Bł.: 36,5g, Sól: 3789mg

## 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 jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2155,9kcal, B: 98g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 282g, w tym cukry: 55,9g,

Bł.: 26,9g, Sól: 3800mg

## 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 jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka bez skóry 100g

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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2066,2kcal, B: 98g, T: 59,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 273,5g, w tym cukry: 55,9g,  
Bł.: 26,9g, Sól: 3800mg

## 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 jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka bez skóry 100g

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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2155,9kcal, B: 98g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 282g, w tym cukry: 55,9g, Bł.: 26,9g, Sól: 3800mg



## 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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126,8kcal, B: 99g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32,9g, W: 243g, w tym cukry: 40,2g,  
Bł.: 40,9g, Sól: 3437,5mg

## 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 jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka bez skóry 100g

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:

Maślanka 250g (MLE)

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