

Jadłospis 7 – dniowy 5.08 – 11.08.2024r.

→ składki produktów stosowanych w posiłkach dostępne są do wglądu u dietetyka.

5.08.2024r.

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)

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

Pomidor 60g

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 bobu 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2168kcal, B: 92,6g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 274g, w tym cukry: 73,6g,

Bł.: 39,3g, Sól: 3374mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

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

Banan 120g

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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,5kcal, B: 99,3g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 278,2g, w tym cukry: 67,2g,
Bł.: 24,2g, 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)

Pomidor bez skórki 60g

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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043,3kcal, B: 100,4g, T: 51,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 277,4g, w tym cukry: 67,4g,
Bł.: 25g, Sól: 2463,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,5kcal, B: 99,3g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 278,2g, w tym cukry: 67,2g, Bł.: 24,2g, 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)

Pomidor 60g

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 140g

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Pasta z bobu 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,6kcal, B: 90,6g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 267,3g, w tym cukry: 63,2g,
Bł.: 46g, Sól: 4333,8mg

6.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka drobiowa duszona 120g (GLU)

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

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 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094,2kcal, B: 91g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 264,6g, w tym cukry: 71,5g,

Bł.: 32g, Sól: 1732mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze z ziołami 100g

Marchewka duszona 200g (MLE)

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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2025,4kcal, B: 82,3g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 254,3g, w tym cukry: 57,3g,
Bł.: 23,7g, Sól: 1712mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze z ziołami 100g

Marchewka gotowana na parze 200g

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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1992kcal, B: 87g, T: 53g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 280,8g, w tym cukry: 57,4g,

Bł.: 25,3g, Sól: 1718,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze z ziołami 100g

Marchewka gotowana na parze 200g

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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2025,4kcal, B: 82,3g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 254,3g, w tym cukry: 57,3g, Bł.: 23,7g, Sól: 1712mg

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)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

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 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Brzoskwinia 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,6kcal, B: 87,8g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 256,9g, w tym cukry: 72g,
Bł.: 38,3g, Sól: 2049,7mg

7.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2287,4kcal, B: 96,6g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 310g, w tym cukry: 73,4g,
Bł.: 35g, Sól: 2710,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2327kcal, B: 101g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 313g, w tym cukry: 67,2g,
Bł.: 20,8g, Sól: 2970,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Pulpety duszone bez tłuszczu w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)
Surówka z jabłka i marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)
Sałata 10g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108kcal, B: 100g, T: 50,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 304g, w tym cukry: 61,5g,
Bł.: 24g, Sól: 2004,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Pulpety duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)
Surówka z jabłka i marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)
Sałata 10g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2327kcal, B: 101g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 313g, w tym cukry: 67,2g,
Bł.: 20,8g, Sól: 2970,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (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:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2297,5kcal, B: 99,2g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 303,5g, w tym cukry: 70,8g,
Bł.: 42g, Sól: 2927,3mg

8.08.2024r.

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 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Stek drobiowy z pieca 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)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055kcal, B: 86,6g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 247,3g, w tym cukry: 64g,
Bł.: 33g, Sól: 2908mg

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 60g
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
Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 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:

Jabłko pieczone 120g
Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2198,8kcal, B: 84g, T: 78,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 279g, w tym cukry: 70,9g,
Bł.: 31,5g, Sól: 2709,6mg

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 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
Ryż biały gotowany 140g
Piers kureczaka duszona bez tłuszczu w delikatnych przyprawach 100g (GLU)
Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 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: 2001,5kcal, B:85,4g, T: 49,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 294g, w tym cukry: 71g,
Bł.: 25,8g, Sól: 2711mg

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 60g
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 cukinii, marchewki i jabłka 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: 2198,8kcal, B: 84g, T: 78,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 279g, w tym cukry: 70,9g,
Bł.: 31,5g, Sól: 2709,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Stek drobiowy z pieca 100g

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)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140kcal, B: 94,4g, T: 76,7g, Kw. Tł. Nasy.: 32,9g, W: 252,3g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 36g, Sól: 3729,2mg

9.08.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

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 60g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem, kurczakiem, papryką, ogórkiem świeżym, kukurydzą 250g (GOR, JAJ)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2303kcal, B: 99,7g, T: 80,3g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 280,5g, w tym cukry: 52,6g,
Bł.: 41,7g, Sól: 2536mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

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 marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem, kurczakiem, pomidorem, natką pietruszki i olejem rzepakowym 250g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,2kcal, B: 94,1g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 266,9g, w tym cukry: 56,7g,

Bł.: 26,3g, Sól: 2027,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

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 bez tłuszczu 120g (RYB, SEL)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem, kurczakiem, pomidorem, natką pietruszki i olejem rzepakowym 250g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2155kcal, B: 100g, T: 53,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,3g, W: 305,5g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 28g, Sól: 2299mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

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

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 marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem, kurczakiem, pomidorem, natką pietruszki i olejem rzepakowym 250g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,2kcal, B: 94,1g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 266,9g, w tym cukry: 56,7g, Bł.: 26,3g, Sól: 2027,3mg

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)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem, kurczakiem, papryką, ogórkiem świeżym, kukurydzą 250g (GOR, JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2255,2kcal, B: 98,8g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 273,8g, w tym cukry: 46,2g,
Bł.: 45g, Sól: 2787mg

10.08.2024r.

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

Mus owocowo-warzywny 200g

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2188kcal, B: 100,6g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 275,4g, w tym cukry: 89,5g,
Bł.: 35,2g, Sól: 1399mg

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
Mus owocowo-warzywny 200g
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)
Sałata 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,8kcal, B: 100,8g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 268,4g, w tym cukry: 79,4g,
Bł.: 27g, Sól: 2076,2mg

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
Mus owocowo-warzywny 200g
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)
Sałata 10g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073kcal, B: 103g, T: 48,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 283,5g, w tym cukry: 85,2g,
Bł.: 28,5g, Sól: 2078,8mg

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

Mus owocowo-warzywny 200g

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)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,8kcal, B: 100,8g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 268,4g, w tym cukry: 79,4g, Bł.: 27g, Sól: 2076,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Mus owocowo-warzywny 200g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

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)

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jabłko 120g

Jogurt 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2135,6kcal, B: 98,8g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 30,9g, W: 251,5g, w tym cukry: 66g,
Bł.: 35,5g, Sól: 1696,8mg

11.08.2024r.

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Duszone udko z kurczaka 100g

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065,8kcal, B: 95,7g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 247,8g, w tym cukry: 66,4g,
Bł.: 36,2g, Sól: 2925mg

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 bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Duszone 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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138,4kcal, B: 68g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 273g, w tym cukry: 65,9g,
Bł.: 26,9g, Sól: 3425,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,2kcal, B: 99,6g, T: 53,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 280g, w tym cukry: 65,5g,
Bł.: 27,2g, Sól: 3427mg

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 bez skórki 60g

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138,4kcal, B: 68g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 273g, w tym cukry: 65,9g,
Bł.: 26,9g, Sól: 3425,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twaróg półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Duszone 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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2090kcal, B: 99g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 240,7g, w tym cukry: 55,4g,

Bł.: 43g, Sól: 2633mg