

## **Jadłospis 7 – dniowy 23.09-29.09.2024r.**

→ składy produktów stosowanych w posiłkach dostępne są do wglądu u dietetyka

**23.09.2024r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie musztardowo-śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE, GOR)

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

„Smalec” z fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2230kcal, B: 94,5g, T: 76,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 271,8g, w tym cukry: 70,5g,  
Bł.: 40g, Sól: 3272,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2250,2kcal, B: 95,3g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 283,5g, w tym cukry: 71,5g,  
Bł.: 31g, Sól: 3240,3mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2014,5kcal, B: 96,8g, T: 57,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 266g, w tym cukry: 61,7g,  
Bł.: 25,3g, Sól: 2952,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2250,2kcal, B: 95,3g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 283,5g, w tym cukry: 71,5g, Bł.: 31g, Sól: 3240,3mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym 200g (GLU, GOR, JAJ, MLE)

Surówka colesław 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

„Smalec” z fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2156kcal, B: 89,8g, T: 76,8g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 252,6g, w tym cukry: 60,8g,  
Bł.: 50g, Sól: 3476,6mg

**24.09.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krem z dyni 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem i warzywami 300g (SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Śliwki 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2243,5kcal, B: 94,2g, T: 76,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 277g, w tym cukry: 88,4g,  
Bł.: 43,2g, Sól: 2392,5mg

## 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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krem z dyni 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem i warzywami bez kapusty 300g (SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2230,5kcal, B: 95g, T: 73,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 283,2g, w tym cukry: 86,6g,  
Bł.: 35,2g, Sól: 2388,4mg

## 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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krem z dyni 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem i warzywami bez kapusty i tłuszczu 300g (SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2066kcal, B: 86,6g, T: 58,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 285g, w tym cukry: 89g,  
Bł.: 35,2g, Sól: 2111,5mg



## 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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krem z dyni 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem i warzywami bez kapusty 300g (SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2230,5kcal, B: 95g, T: 73,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 283,2g, w tym cukry: 86,6g, Bł.: 35,2g, Sól: 2388,4mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa krem z dyni 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem i warzywami 300g (SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Śliwki 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2146,3kcal, B: 94,4g, T: 76,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 252g, w tym cukry: 86,4g,  
Bł.: 46,6g, Sól: 3044,3mg

**25.09.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2209,4kcal, B: 96,3g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 273g, w tym cukry: 52,6g,  
Bł.: 29,7g, Sól: 3016,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty, w sosie koperkowym (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2228,4kcal, B: 98,6g, T: 74,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,7g, W: 280,6g, w tym cukry: 49g,  
Bł.: 21,5g, Sól: 3001,3mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty, w sosie koperkowym (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036kcal, B: 100,2g, T: 53,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 280,6g, w tym cukry: 49g

Bł.: 21,5g, Sól: 2988mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty, w sosie koperkowym (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2228,4kcal, B: 98,6g, T: 74,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,7g, W: 280,6g, w tym cukry: 49g,  
Bł.: 21,5g, Sól: 3001,3mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Szynka krucha 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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2134,4kcal, B: 96g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 35,3g, W: 254g, w tym cukry: 44,3g,  
Bł.: 37,6g, Sól: 3204,5mg

**26.09.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z kapustą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy z pieca 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009kcal, B: 88,4g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 249g, w tym cukry: 71,8g,  
Bł.: 37,3g, Sól: 1936,4mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy na parze 100g

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)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jabłko pieczone 120g

Wafle ryżowe 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2060,7kcal, B: 90g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 264,5g, w tym cukry: 74,4g,  
Bł.: 30,4g, Sól: 1974,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy na parze 100g

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)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jabłko pieczone 120g

Wafle ryżowe 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1981,4kcal, B: 89,2g, T: 55,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 269g, w tym cukry: 73g,  
Bł.: 29g, Sól: 1965,5mg

## 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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznyce drobiowe na parze 100g

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)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jabłko pieczone 120g

Wafle ryżowe 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2060,7kcal, B: 90g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 264,5g, w tym cukry: 74,4g,  
Bł.: 30,4g, Sól: 1974,8mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa z kapustą 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Sznyce drobiowe z pieca 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,9kcal, B: 87,8g, T: 74,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31,8g, W: 239g, w tym cukry: 68g,  
Bł.: 47g, Sól: 2204,4mg

**27.09.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070,7kcal, B: 93,6g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 263,2g, w tym cukry: 84,7g,  
Bł.: 30g, Sól: 2325,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,7kcal, B: 99g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 293,7g, w tym cukry: 83,8g,  
Bł.: 28,2g, Sól: 2466mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

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

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)  
Zupa koperkowa 350ml (SEL)  
Makaron z serem bez dodatku tłuszczu 300g (GLU, JAJ, MLE)  
Mus warzywno-owocowy 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098kcal, B: 99g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 19,4g, W: 293,6g, w tym cukry: 83,7g,  
Bł.: 28,2g, Sól: 2465,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

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

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)  
Zupa koperkowa 350ml (SEL)  
Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)  
Mus warzywno-owocowy 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2026,5kcal, B: 80,5g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 277g, w tym cukry: 73g,  
Bł.: 21,4g, Sól: 2264mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2034,2kcal, B: 82,1g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 244,2g, w tym cukry: 72,2g,

Bł.: 51,2g, Sól: 2749,2mg

**28.09.2024r.**

## **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)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GOR, GLU)

Surówka z białej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,7kcal, B: 93,4g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 264,4g, w tym cukry: 72,7g,  
Bł.: 31,3g, Sól: 2778,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GOR, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Schab królewski 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089kcal, B: 88,4g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 271,4g, w tym cukry: 69,4g,

Bł.: 21,7g, Sól: 2534mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Polędwica z indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)  
Kasza gryczana gotowana 140g  
Pieczeń wieprzowa w sosie własnym bez tłuszczu 120g (GOR, GLU)  
Surówka z marchewki i jabłka 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Schab królewski 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)  
Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022kcal, B: 89,7g, T: 56,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 281,4g, w tym cukry: 69g,  
Bł.: 22g, Sól: 2531,5mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Polędwica z indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)  
Kasza gryczana gotowana 140g  
Pieczeń wieprzowa w sosie własnym bez tłuszczu 120g (GOR, GLU)  
Surówka z marchewki i jabłka 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Schab królewski 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)  
Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089kcal, B: 88,4g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 271,4g, w tym cukry: 69,4g,  
Bł.: 21,7g, Sól: 2534mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Piersź wędzona 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU, GOR)

Surówka z kapusty białej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Nektarynka 100g

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2204,7kcal, B: 99,4g, T: 74,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 267g, w tym cukry: 64,6g,  
Bł.: 39,8g, Sól: 3184,7mg

**29.09.2024r.**

## **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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko kurczaka 120g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069,8kcal, B: 94,2g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 252,3g, w tym cukry: 55g,  
Bł.: 31g, Sól: 2276,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec z kurczaka gotowany na parze 100g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,4kcal, B: 93,6g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 261,6g, w tym cukry: 53g,  
Bł.: 22,5g, Sól: 2063,7mg



## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Udziec z kurczaka gotowany na parze 100g  
Buraczki 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Polędwica sopocka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)  
Jajko gotowane 50g (JAJ)  
Sałata 20g  
Masło extra 10g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088kcal, B: 95,8g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 277,8g, w tym cukry: 53,5g,  
Bł.: 23,7g, Sól: 2065mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Udziec z kurczaka gotowany na parze 100g  
Buraczki 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Polędwica sopocka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)  
Jajko gotowane 50g (JAJ)  
Sałata 20g  
Masło extra 10g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,4kcal, B: 93,6g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,3g, W: 261,6g, w tym cukry: 53g,  
Bł.: 22,5g, Sól: 2063,7mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczone udko z kurczaka 120g (GOR)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015kcal, B: 94,3g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 232,8g, w tym cukry: 40g,  
Bł.: 38g, Sól: 2463,8mg