

## **Jadłospis 7 – dniowy 25.11-1.12.2024r.**

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

**25.11.2024r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

#### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Gruszka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2240kcal, B: 91,5g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 301,5g, w tym cukry: 96,8g, Bł.: 35,5g, Sól: 1870,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2256,6kcal, B: 93,5g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 308,2g, w tym cukry: 94,2g, Bł.: 27,7g, Sól: 1862mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrąka z indyka duszona bez tłuszczu z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121,6kcal, B: 93,5g, T: 52,3g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 308,2g, w tym cukry: 94,2g,  
Bł.: 27,7g, Sól: 1862mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrawka z indyka duszona 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2263kcal, B: 104g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 297g, w tym cukry: 94,4g,

Bł.: 27,3g, Sól: 2328mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Potrąka z indyka duszona z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Gruszka 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059,5kcal, B: 92,3g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,3g, W: 257,5g, w tym cukry: 76,5g, Bł.: 42,4g, Sól: 1995mg

**26.11.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak gyros z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116kcal, B: 98g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 260g, w tym cukry: 50,5g,

Bł.: 33,3g, Sól: 2581mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070,2kcal, B: 97,4g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 263,3g, w tym cukry: 54,9g,  
Bł.: 31,2g, Sól: 2894,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,2kcal, B: 98,5g, T: 54,1g, Kw. Tł. Nasy.: 26,1g, W: 271,8g, w tym cukry: 50,7g, Bł.: 32g, Sól: 2596mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,2kcal, B: 98,5g, T: 54,1g, Kw. Tł. Nasy.: 26,1g, W: 271,8g, w tym cukry: 50,7g,  
Bł.: 32g, Sól: 2596mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

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 kapuśniak 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak gyros z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2018,5kcal, B: 93,2g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 245,4g, w tym cukry: 41,3g,  
Bł.: 43,3g, Sól: 2816mg

**27.11.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsiki w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z selerem 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161kcal, B: 95g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 287,8g, w tym cukry: 69g,  
Bł.: 39,3g, Sól: 3362mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsiki w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z selerem 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,2kcal, B: 93,5g, T: 59,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 291,8g, w tym cukry: 70g,  
Bł.: 35,8g, Sól: 3705mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Masło 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)  
Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)  
Klopsiki bez tłuszczu w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)  
Surówka z selerem 150g (SEL)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Masło ekstra 10g (MLE)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g  
Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,4kcal, B: 93,5g, T: 54,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 291,8g, w tym cukry: 67,5g,  
Bł.: 35,8g, Sól: 3767,5mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsiki bez tłuszczu w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z selerem 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2184kcal, B: 105g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 32,7g, W: 282g, w tym cukry: 70g,  
Bł.: 33,5g, Sól: 3956,5mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Masło ekstra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsiki w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z selerem 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141,6kcal, B: 97,6g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 261,8g, w tym cukry: 58g,  
Bł.: 42,8g, Sól: 3839mg

**28.11.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE h)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet schabowy z pieca 100g (GLU, JAJ)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli z jabłkiem i cebulką 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2114,4kcal, B: 98,7g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 269,8g, w tym cukry: 70,2g,  
Bł.: 37,4g, Sól: 2048,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony 120g (GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040kcal, B: 94g, T: 62,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 264,6g, w tym cukry: 61,4g,  
Bł.: 26,6g, Sól: 2282,7mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044kcal, B: 99,7g, T: 51,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 287,5g, w tym cukry: 61,4 g,  
Bł.: 24,2g, Sól: 3083mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony 120g (GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2204kcal, B: 104g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 287,5g, w tym cukry: 59,5 g,  
Bł.: 24,2g, Sól: 3179mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Pomidor 30g

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Kotlet schabowy z pieca bez panierki 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Smalec” z fasoli 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2068kcal, B: 100g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 19,8g, W: 246g, w tym cukry: 60,7g,  
Bł.: 45g, Sól: 2178mg

**29.11.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 250g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2007kcal, B: 93g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 308g, w tym cukry: 102g,  
Bł.: 32,4g, Sól: 2454,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem 250g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179kcal, B: 99,8g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 287,5g, w tym cukry: 59,5g,  
Bł.: 24,2g, Sól: 3057,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem 250g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2134kcal, B: 92g, T: 55,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 306,2g, w tym cukry: 72,3g,  
Bł.: 25g, Sól: 2379,5mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem 250g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2160kcal, B: 98g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 296,3g, w tym cukry: 85g,

Bł.: 24,6g, Sól: 2661,5mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

Makaron z serem bez cukru 250g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2197,5kcal, B: 97g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 282g, w tym cukry: 80,5g,  
Bł.: 41g, Sól: 2840mg

**30.11.2024r.**

## **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)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jesienna 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2060,7kcal, B: 93,7g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 261,2g, w tym cukry: 69,7g,  
Bł.: 35,9g, Sól: 2284,4mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,7kcal, B: 97,4g, T: 61,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 263,7g, w tym cukry: 66,3g,  
Bł.: 29,2g, Sól: 2499,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie pomidorowym bez tłuszczu 120g (GLU)

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1984,6kcal, B: 98,3g, T: 51,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 270g, w tym cukry: 53,6g,  
Bł.: 30g, Sól: 2595,3mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1996kcal, B:103,2g, T: 53,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 265,8g, w tym cukry: 66,3g,

Bł.: 29g, Sól: 2640,3mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jesienna 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi kurczaka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043,7kcal, B: 91,7g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 252,5g, w tym cukry: 61g,  
Bł.: 47,2g, Sól: 2527,7mg

**1.12.11.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Bogracz duszony z mięsem wieprzowym 400g (GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Gruszka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2266,3kcal, B: 93,3g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 308g, w tym cukry: 90,8g,  
Bł.: 47g, Sól: 2210,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz z szynki z warzywami 120g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2248,5kcal, B: 85,4g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 317g, w tym cukry: 105,7g,  
Bł.: 30g, Sól: 2066,5mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Serek śmietankowy 70g(MLE)  
Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Gulasz bez tłuszczu, z szynki z warzywami 120g  
Banan 120g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Jajko gotowane 50g (JAJ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)  
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,5kcal, B: 86g, T: 59,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 314g, w tym cukry: 71g,  
Bł.: 30g, Sól: 2013,3mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Serek śmietankowy 70g(MLE)  
Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Gulasz z szynki z warzywami 120g  
Banan 120g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Jajko gotowane 50g (JAJ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Serek wiejski light 150g (MLE)  
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2200kcal, B: 106,3g, T: 60,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 293,7g, w tym cukry: 106,6g,  
Bł.: 29g, Sól: 2705,3mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Bogracz duszony z mięsem wieprzowym 400g (GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Gruszka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2156,6kcal, B: 93g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 36,7g, W: 262,2g, w tym cukry: 81g,  
Bł.: 54g, Sól: 2757mg