

Jadłospis 7 – dniowy 11.11-17.11.2024r.

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

11.11.2024r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy pieczony z papryką i dynią 250g

Sok owocowo-warzywny 250ml

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)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Gruszka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121,8kcal, B: 84,3g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 279,2g, w tym cukry: 65,5g,
Bł.: 33,2g, Sól: 2023mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka 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 jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy duszony z papryką i marchewką 250g

Sok owocowo-warzywny 250ml

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:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2283,8kcal, B: 93g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 303,2g, w tym cukry: 95g,

Bł.: 36g, Sól: 2224,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka 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 jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy duszony bez tłuszczu z papryką i marchewką 250g

Sok owocowo-warzywny 250ml

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:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140kcal, B: 93g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 303,2g, w tym cukry: 95g,

Bł.: 36g, Sól: 2224,3mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Zacierka 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 jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy duszony bez tłuszczu z papryką i marchewką 250g

Sok owocowo-warzywny 250ml

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

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2181kcal, B: 99,3g, T: 61,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 294g, w tym cukry: 106g,
Bł.: 33,7g, 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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy pieczony z papryką i dynią 250g

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Gruszka 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094,4kcal, B: 97,7g, T: 62,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 262g, w tym cukry: 82g,

Bł.: 53,4g, Sól: 2591,4mg

12.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g

Surówka z kapusty białej z jabłkiem i marchewką 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2153kcal, B: 98,5g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 271g, w tym cukry: 55,6g,

Bł.: 36,2g, Sól: 2651,2mg

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony 100g

Surówka z marchewki i jabłka 150g

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: 2119,2kcal, B: 96,5g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 276,8g, w tym cukry: 50,7g,
Bł.: 27g, Sól: 2596mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Schab duszony bez tłuszczu 100g
Surówka z marchewki i jabłka 150g
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: 2029,2kcal, B: 96,5g, T: 55,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 276,8g, w tym cukry: 50,7g,
Bł.: 27g, Sól: 2596mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Schab duszony bez tłuszczu 100g
Surówka z marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 150g (JAJ, MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164,4kcal, B: 100,5g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 277,6g, w tym cukry: 51g,
Bł.: 27g, Sól: 2641,8mg

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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Schab pieczony 100g

Surówka z kapusty białej z jabłkiem i marchewką 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073,3kcal, B: 99,5g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 253,4g, w tym cukry: 44,7g,
Bł.: 43,6g, Sól: 3003mg

13.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane 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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Marchewka z groszkiem 200g

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2246,4kcal, B: 92,3g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 294,4g, w tym cukry: 68,3g,
Bł.: 37,6g, Sól: 2605mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Sałata 20g
Masło 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Ryż biały gotowany 140g
Gołąbek po litewsku bez kapusty, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)
Marchewka gotowana z groszkiem 200g
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)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2174,5kcal, B: 82,5g, T: 69,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 288,5g, w tym cukry: 67,5g,
Bł.: 34,8g, Sól: 2374mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Sałata 20g
Masło 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Ryż biały gotowany 140g
Gołąbek po litewsku z szynki, bez kapusty, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)
Marchewka gotowana z groszkiem 200g
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)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056kcal, B: 85,6g, T: 55,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 288,5g, w tym cukry: 67,5g,
Bł.: 34,8g, Sól: 2367,5mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
Sałata 20g
Masło 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Ryż biały gotowany 140g
Gołąbek po litewsku z szynki, bez kapusty, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)
Marchewka gotowana z groszkiem 200g
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)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2107kcal, B: 100,3g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 277,8g, w tym cukry: 67,5g,
Bł.: 34,4g, Sól: 2633,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Warzywa gotowane na parze 200g

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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2078kcal, B: 97,6g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 37,5g, W: 284g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 43,5g, Sól: 2978mg

14.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz drobiowy duszony 120g (GLU, SEL)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2004,4kcal, B: 85,3g, T: 61,4g, Kw. Tł. Nasy.: 18,9g, W: 262,5g, w tym cukry: 58g,
Bł.: 35,4g, Sól: 3597,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz drobiowy duszony 120g (GLU, SEL)

Warzywa na parze 200g

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 owocowy 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:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)
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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz drobiowy duszony bez tłuszczu 120g (GLU, SEL)
Warzywa na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1937,4kcal, B: 95g, T: 48g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 271g, w tym cukry: 61,4 g,
Bł.: 26,6g, Sól: 2283mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)
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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz drobiowy duszony bez tłuszczu 120g (GLU, SEL)
Warzywa na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2012kcal, B: 100g, T: 56,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 265,4g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 26,6g, Sól: 2386mg

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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Gulasz drobiowy duszony 120g (GLU)

Ogórek kiszony 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042,7kcal, B: 87,2g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 246g, w tym cukry: 38,8g,
Bł.: 43,7g, Sól: 3774,8mg

15.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 brokułowa 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)

Salatka śledziowa z burakiem, jabłkiem, jajkiem, ogórkiem kiszonym, cebulą 200g (RYB, JAJ, MLE, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089,2kcal, B: 90,7g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 273,8g, w tym cukry: 77g,
Bł.: 27g, Sól: 5714mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna 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 marchewkowa 350ml (SEL)

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)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2119kcal, B: 94,8g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 275,5g, w tym cukry: 72,4g,

Bł.: 22,6g, Sól: 2380,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna 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 marchewkowa 350ml (SEL)

Makaron bez tłuszczu 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)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2006,7kcal, B: 94,7g, T: 54,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 275,4g, w tym cukry: 72,3g,
Bł.: 22,6g, Sól: 2379,5mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza manna 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 marchewkowa 350ml (SEL)

Makaron bez tłuszczu 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)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2053kcal, B: 105g, T: 58,9g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 266,2g, w tym cukry: 62,8g,

Bł.: 22,2g, Sól: 2774mg

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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem duszonym 250g (GLU, MLE)

Mus owocowo – warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Salatka śledziowa z burakiem, jabłkiem, jajkiem, ogórkiem kiszonym, cebulą 200g (RYB, JAJ, MLE, GOR)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Pomarańcza 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,7kcal, B: 92,8g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 245g, w tym cukry: 57,2g, Bł.: 40g, Sól: 6396,6mg

16.11.2024r.

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)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z fasolą białą 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069,4kcal, B: 91,6g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 252,6g, w tym cukry: 58,6g,
Bł.: 37,4g, Sól: 2582,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g

Surówka z selera, marchewki i jabłka 150g (SEL)

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2062,3kcal, B: 88g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 266,3g, w tym cukry: 53,6g,

Bł.: 24g, Sól: 2595,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone bez dodatku tłuszczu 120g

Surówka z selera, marchewki i jabłka 150g (SEL)

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1945kcal, B: 88,3g, T: 52,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 270g, w tym cukry: 53,6g,

Bł.: 24,2g, Sól: 2595,3mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone bez dodatku tłuszczu 120g

Surówka z selera, marchewki i jabłka 150g (SEL)

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:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098kcal, B: 110g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 260g, w tym cukry: 53,6g,

Bł.: 24g, Sól: 2620mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z fasolą białą 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056,3kcal, B: 87,2g, T: 69,7g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 250,5g, w tym cukry: 44,6g,
Bł.: 43,5g, Sól: 2394,7mg

17.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g(MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 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: 2128,4kcal, B: 92,8g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 272,7g, w tym cukry: 74,7g, Bł.: 37g, Sól: 1976,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 100g(MLE)
Dżem owocowy niskosłodzony 25g
Banan 120g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Kasza gryczana gotowana 140g
Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)
Warzywa duszone 200g
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: 2048,5kcal, B: 95,5g, T: 60,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 272g, w tym cukry: 70,9g,
Bł.: 33g, Sól: 2013,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 100g(MLE)
Dżem owocowy niskosłodzony 25g
Banan 120g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Kasza gryczana gotowana 140g
Sztuka mięsa duszona bez tłuszczu w sosie pieczeniowym 120g (GLU)
Warzywa duszone 200g
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: 2003,5kcal, B: 95,5g, T: 55,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 272g, w tym cukry: 71g,
Bł.: 33,4g, Sól: 2013,3mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 100g(MLE)
Dżem owocowy niskosłodzony 25g
Banan 120g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Kasza gryczana gotowana 140g
Sztuka mięsa duszona bez tłuszczu w sosie pieczeniowym 120g (GLU)
Warzywa duszone 200g
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:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067kcal, B: 105,2g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 33,7g, W: 259,7g, w tym cukry: 71g,
Bł.: 32,4g, Sól: 2132mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g(MLE)

Salata 20g

Banan 120g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR)

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 pitny 290g (MLE)

Gruszka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077kcal, B: 100,5g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 242g, w tym cukry: 65,6g,

Bł.: 51,2g, Sól: 2419,4mg