

Jadłospis 7 – dniowy 16.12-22.12.2024r.

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

16.12.2024r.

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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki, gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrąka drobiowa duszona z warzywami 120g (GOR, SEL, GLU)

Mus owocowo-warzywny 200g

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 białej z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2205kcal, B: 91g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 17,4g, W: 298,3g, w tym cukry: 91g

Bł.: 39,6g, Sól: 2013,4mg

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 krupnik 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki, gotowany 140g (JAJ, GLU)

Potrąka drobiowa duszona z warzywami 120g (GOR, SEL, GLU)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2274,8kcal, B: 98,8g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 308,2g, w tym cukry: 86,4g,
Bł.: 28g, Sól: 2306,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

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 krupnik 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki, gotowany 140g (JAJ, GLU)

Potrąka drobiowa duszona bez tłuszczu z warzywami 120g (GOR, SEL, GLU)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

5) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

6) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094,8kcal, B: 98,8g, T: 46,6g, Kw. Tł. Nasy.: 18,7g, W: 308,2g, w tym cukry: 88,4g, Bł.: 28g, Sól: 2384,2mg

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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki, gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Potrąka drobiowa duszona z warzywami 120g (GOR, SEL, GLU)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

„Smalec” z fasoli białej z jabłkiem i cebulką 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164kcal, B: 93,3g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 275g, w tym cukry: 71,5g,

Bł.: 49,2g, Sól: 2553mg

17.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Salata 20g

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 (GOR, JAJ, MLE)

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,2kcal, B: 99g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 259,7g, w tym cukry: 51,5g,
Bł.: 31g, Sól: 2863,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (JAJ, GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2081,7kcal, B: 86g, T: 59,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 291,7g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 26,6g, Sól: 2790mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)
Ryż biały gotowany 140g
Pierś kurczaka gotowana na parze 100g
Warzywa gotowane na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)
Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2007kcal, B: 85,8g, T: 51g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 291,6g, w tym cukry: 59,8g,
Bł.: 26,6g, Sól: 2789mg

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 gouda 30g (MLE)

Salata 20g

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)

Pomidor 30g

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 (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2049,7kcal, B: 96,4g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 38,3g, W: 243,3g, w tym cukry: 79,4g, Bł.: 43g, Sól: 3130mg

18.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

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)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsy drobiowo-wieprzowe w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2041kcal, B: 99,2g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 261g, w tym cukry: 69,6g,
Bł.: 33g, Sól: 3689,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Szynka krucha 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, JAJ, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsy drobiowo-wieprzowe w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141,2kcal, B: 98,2g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 273,4g, w tym cukry: 68g,
Bł.: 25,6g, Sól: 3608mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka krucha 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, JAJ, GLU)
Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)
Klopsy drobiowo-wieprzowe bez tłuszczu, w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)
Surówka z selera 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Pasta jajeczna z tuńczykiem 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)
Sałata 20g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2025kcal, B: 98,7g, T: 53,3g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 277,2g, w tym cukry: 46g
Bł.: 25,8g, Sól: 3780mg

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Klopsy drobiowo-wieprzowe w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088,5kcal, B: 94,6g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 251,2g, w tym cukry: 42,4g,
Bł.: 41,5g, Sól: 038,5mg

19.12.2024r.

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 i rzodkiewką 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet schabowy z pieca 100g (JAJ, GLU)

Surówka z jabłka i marchewki 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:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016,7kcal, B: 87,3g, T: 61,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 263,2g, w tym cukry: 84g,
Bł.: 38,5g, Sól: 1971mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Pomarańcza 120g

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2167kcal, B: 95g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 288,8g, w tym cukry: 91g,
Bł.: 30g, Sól: 2004mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie własnym bez tłuszczu 120g (GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Pomarańcza 120g

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077kcal, B: 95g, T: 54,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 288,8g, w tym cukry: 73g,
Bł.: 30,5g, Sól: 2044mg

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)

Pomidor 60g

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

Kasza gryczana palona, gotowana 140g

Kotlet schabowy z pieca bez panierki 100g

Surówka z jabłka i marchewki 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)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2165kcal, B: 96g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 264,5g, w tym cukry: 70g,

Bł.: 47,3g, Sól: 2558mg

20.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

Pasta twarogowa z jajek 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2007,8kcal, B: 93g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 22,3g, W: 238,4g, w tym cukry: 44,3g,
Bł.: 25g, Sól: 2337mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca bez panierki 100g (RYB)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jajek 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2035kcal, B: 93,8g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 246,5g, w tym cukry: 48,6g,

Bł.: 22g, Sól: 2126,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet z miruny z pieca bez panierki 100g (RYB)
Surówka z tartej marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Pasta twarogowa z jajek 100g (JAJ, MLE, GOR)
Sałata 20g
Masło 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1972,7kcal, B: 96g, T: 56,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 261,2g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 23,5g, Sól: 2626,2mg

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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jajek 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,3kcal, B: 98,4g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 243,5g, w tym cukry: 51,4g, Bł.: 39,5g, Sól: 2164,2mg

21.12.2024r.

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jesienna 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GOR, 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)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170,8kcal, B: 98,4g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 284,5g, w tym cukry: 72,4g,
Bł.: 40,8g, Sól: 3548,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z marchewki, jabłka i cukinii 140g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2086,8kcal, B: 90,6g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 284g, w tym cukry: 69,7g,
Bł.: 31,8g, Sól: 2942mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie pomidorowym duszony bez tłuszczu 120g (GLU)

Surówka z marchewki, jabłka i cukinii 140g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1997kcal, B: 90,6g, T: 49,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 284g, w tym cukry: 68g,

Bł.: 31g, Sól: 3202mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

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 jesienna 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GOR, GLU)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,6kcal, B: 98,4g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 248,3g, w tym cukry: 76,3g, Bł.: 46g, Sól: 3412mg

22.12.2024r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Bogracz duszony z mięsem wieprzowym 400g

Mandarynki 120g

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: 2191,7kcal, B: 99,3g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 282g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 44,5g, Sól: 2533,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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 marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080kcal, B: 94,7g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 35,4g, W: 255g, w tym cukry: 51,5g,
Bł.: 26,5g, Sól: 2320mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
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 marchewkowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz wieprzowy duszony bez tłuszczu z warzywami 200g (GLU, SEL)
Mandarynki 120g
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)

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1971kcal, B: 98,2g, T: 52g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 267,6g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 28g, Sól: 2751,8mg

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 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Bogracz duszony z mięsem wieprzowym 400g

Mandarynki 120g

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: 2152,4kcal, B: 97,4g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 262,6g, w tym cukry: 51,4g, Bł.: 52g, Sól: 2463,8mg