

Jadłospis 7 – dniowy 9.12-15.12.2024r.

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

9.12.2024r.

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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy pieczony 100g

Kalafior, brokuł i marchewka pieczone 200g

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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2081,6kcal, B: 93,6g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 272,2g, w tym cukry: 64g,
Bł.: 34,3g, Sól: 1870,7mg

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, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy duszony 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2092kcal, B: 91,4g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 275,6g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 27g, Sól: 1901mg

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, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy duszony bez dodatku tłuszczu 100g

Warzywa gotowane na parze 200g

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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2002kcal, B: 91,4g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 275,6g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 27g, Sól: 1901,4mg

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, MLE)
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
Stek drobiowy duszony 100g
Warzywa gotowane na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)
Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2110,8kcal, B: 102g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 263,2g, w tym cukry: 72,4g,
Bł.: 26g, Sól: 2047,8mg

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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy pieczony 100g

Kalafior, brokuł i marchewka pieczone 200g

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)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2012,7kcal, B: 97,4g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,6g, W: 233,5g, w tym cukry: 64,3g,
Bł.: 43,2g, Sól: 3374,6mg

10.12.2024r.

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony z pieca 100g (JAJ, GLU)

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)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g (SEL)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2248kcal, B: 93,3g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 282,2g, w tym cukry: 49,2g,

Bł.: 36,6g, 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 koperkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpet gotowany na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2024,4kcal, B: 91,3g, T: 61,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 268g, w tym cukry: 50,7g,
Bł.: 23,2g, Sól: 2726,2mg

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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpet gotowany na parze 100g
Surówka z jabłka i marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1934,4kcal, B: 91,3g, T: 51,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 268g, w tym cukry: 50,7g,
Bł.: 23,2g, Sól: 2726mg

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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpet gotowany na parze 100g
Surówka z jabłka i marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2017kcal, B: 96,8g, T: 57,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 269,4g, w tym cukry: 51,7g,
Bł.: 23,2g, Sól: 2867mg

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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Kotlet mielony z pieca 100g (JAJ, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g (SEL)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121,6kcal, B: 91g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 256,4g, w tym cukry: 39g,
Bł.: 43,8g, Sól: 2556mg

11.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Banan 120g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE)

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:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2189,4kcal, B: 84,7g, T: 69,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 294g, w tym cukry: 83,6g,
Bł.: 39,3g, Sól: 2196,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Masło 15g (MLE)

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Marchewka gotowana 150g

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:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2243,3kcal, B: 85,4g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 318,7g, w tym cukry: 100g,
Bł.: 35g, Sól: 2176mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Masło 15g (MLE)

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku, bez kapusty, duszony bez tłuszczu w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana 150g

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:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2202,5kcal, B: 87g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 324g, w tym cukry: 99g,
Bł.: 31g, Sól: 2173,8mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Masło 15g (MLE)

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Marchewka gotowana 150g

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)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127kcal, B: 96,4g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,7g, W: 279,3g, w tym cukry: 66g,
Bł.: 28,8g, Sól: 2337,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Masło 15g (MLE)

Banan 120g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Fasolka szparagowa gotowana 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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2025kcal, B: 82,4g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 264,5g, w tym cukry: 61,4g,
Bł.: 39,3g, Sól: 2124,6mg

12.12.2024r.

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)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GLU, JAJ)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,4kcal, B: 98,7g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 287,7g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 33,8g, Sól: 3375,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2256,8kcal, B: 100g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 292,7g, w tym cukry: 67g,

Bł.: 33,3g, Sól: 2352,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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
Pierś kurczaka gotowana na parze 100g
Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077kcal, B: 100g, T: 50g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 292,7g, w tym cukry: 67g,
Bł.: 33,3g, Sól: 2359,2mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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
Pierś kurczaka gotowana na parze 100g
Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2256,8kcal, B: 100,3g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 292,7g, w tym cukry: 67 g,
Bł.: 33g, Sól: 2379mg

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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GLU, JAJ)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083,8kcal, B: 92g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 263g, w tym cukry: 41,3g,
Bł.: 31,7g, Sól: 2178mg

13.12.2024r.

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 (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

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 jajkiem, ogórkiem kiszonym i burakiem 100g (RYB, JAJ, MLE, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109,2kcal, B: 92,6g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 281,2g, w tym cukry: 98,8g,
Bł.: 34,5g, Sól: 6544,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

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 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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039kcal, B: 99,8g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 287,5g, w tym cukry: 99,4g,

Bł.: 24,2g, Sól: 3057,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka delikatesowa 60g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)
Sałata 20g
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)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g (JAJ, GLU)
Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2090,8kcal, B: 93g, T: 57,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,8g, W: 285,2g, w tym cukry: 100g,
Bł.: 33,3g, Sól: 2741,4mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka delikatesowa 60g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)
Sałata 20g
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)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)
Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2300kcal, B: 103g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 299,7g, w tym cukry: 99,4g,
Bł.: 29g, Sól: 3261,5mg

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 ze szpinakiem 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)

Salatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i burakiem 100g (RYB, JAJ, MLE, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238,7kcal, B: 94,4g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 286,8g, w tym cukry: 86,1g, Bł.: 44,3g, Sól: 6340mg

14.12.2024r.

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)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z białą fasolą 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

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)

Polędwica 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: 2025kcal, B: 93,7g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 241g, w tym cukry: 58,4g,
Bł.: 29,5g, Sól: 2505,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna 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 jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g

Surówka z tartej marchewki 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137,3kcal, B: 99,5g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 273g, w tym cukry: 58,8g,
Bł.: 26g, Sól: 2539,8mg

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 jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone bez dodatku tłuszczu 120g

Surówka z tartej marchewki 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029kcal, B: 98g, T: 57,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 267,7g, w tym cukry: 59,5g,

Bł.: 29,3g, Sól: 2542mg

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 jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)
Ryż biały gotowany 140g
Udko drobiowe duszone 120g
Surówka z tartej marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z piersi kurczaka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162,3kcal, B:104g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 273g, w tym cukry: 58,8g,
Bł.: 26g, Sól: 2661mg

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)

Ogórek 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z białą fasolą 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (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: 1972,5kcal, B: 87g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 237g, w tym cukry: 49,2g,
Bł.: 40,7g, Sól: 2556,7mg

15.12.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane 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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa wieprzowego duszonego w sosie 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)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2220,3kcal, B: 95,6g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 277g, w tym cukry: 69,7g,
Bł.: 35,8g, Sól: 2963,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa wieprzowego gotowanego, w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2230kcal, B: 97,5g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 284g, w tym cukry: 68,2g,
Bł.: 28g, Sól: 2536,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa wieprzowego gotowanego w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1909,8kcal, B: 85,4g, T: 56,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 252,8g, w tym cukry: 55,4g,
Bł.: 26g, Sól: 2422,2mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa wieprzowego gotowanego w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)

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: 2147kcal, B: 104,2g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 273,7g, w tym cukry: 68,2g,
Bł.: 27,7g, Sól: 2584,3mg

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)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sztuka mięsa wieprzowego duszonego w sosie 120g (GOR, GLU)

Surówka z białej kapusty 150g

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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133,5kcal, B: 99,8g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 35,2g, W: 260,5g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 45,6g, Sól: 3283,2mg