

Jadłospis 7 – dniowy 2.12-8.12.2024r.

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

2.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa żurek z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca z warzywami 120g (GOR, SEL)

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)

Pasta z zielonego groszku 100g

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,3kcal, B: 98,7g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 21,4g, W: 282,8g, w tym cukry: 89,6g
Bł.: 35g, Sól: 2414,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca z warzywami 120g (GOR, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2243,7kcal, B: 93,8g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 19,7g, W: 299,8g, w tym cukry: 88,4g,
Bł.: 33g, Sól: 2384,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca z warzywami bez dodatku tłuszczu 120g (GOR, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

5) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

6) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108,7kcal, B: 93,8g, T: 52,6g, Kw. Tł. Nasy.: 18,7g, W: 299,8g, w tym cukry: 88,4g, Bł.: 33g, 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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca z warzywami 120g (GOR, SEL)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z zielonego groszku 100g

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2028kcal, B: 95,4g, T: 60,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 254g, w tym cukry: 71,5g,

Bł.: 44,8g, Sól: 2553mg

3.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna 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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z soczewicą 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ, SEL)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Gruszka 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139kcal, B: 89,6g, T: 62,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 289g, w tym cukry: 89,5g,

Bł.: 38g, Sól: 2770mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna 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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos z piersi kurczaka z warzywami 160g (GLU, SEL)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164kcal, B: 96g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 302,3g, w tym cukry: 93,6g,
Bł.: 37,3g, Sól: 2410mg

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)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)
Sos z piersi kurczaka z warzywami bez tłuszczu 160g (GLU, SEL)
Jabłko 120g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2174kcal, B: 96g, T: 57,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 302g, w tym cukry: 93,6g,
Bł.: 32,3g, Sól: 2410,5mg

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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z soczewicą 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ, SEL)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Gruszka 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116kcal, B: 93,8g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 38,3g, W: 262,6g, w tym cukry: 79,4g,
Bł.: 47,7g, Sól: 3130mg

4.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany biały 140g

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

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2071,5kcal, B: 99,2g, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 266,4g, w tym cukry: 52,5g,
Bł.: 28,5g, Sól: 3802mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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)

Ryż biały gotowany 140g

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

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,7kcal, B: 100,4g, T: 60,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 271,4g, w tym cukry: 46g,
Bł.: 20,2g, Sól: 3781mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
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)
Ryż biały gotowany 140g
Klopsy drobiowe z marchewką w sosie jogurtowym 120g (JAJ, GLU, MLE)
Warzywa na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2013,6kcal, B: 101g, T: 51,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 277,2g, w tym cukry: 46g
Bł.: 20g, Sól: 3780mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2111kcal, B: 94,6g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 251,8g, w tym cukry: 42,4g,

Bł.: 38g, Sól: 038,5mg

5.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka 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:

Barszcz ukraiński z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g (JAJ, GOR, MLE)

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:

Chrupki kukurydziane 30g

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2051,3kcal, B: 86,4g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 270g, w tym cukry: 80g,
Bł.: 36,8g, Sól: 2086,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka 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 burakiem czerwonym i jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy na parze 100g

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

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043,6kcal, B: 87g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 274,2g, w tym cukry: 73g,

Bł.: 26,3g, Sól: 2044mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka 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 burakiem czerwonym i jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy na parze 100g

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

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1954kcal, B: 87g, T: 52,3g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 274,2g, w tym cukry: 73g,

Bł.: 26,3g, 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:

Barszcz ukraiński z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Filet drobiowy na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g (JAJ, GOR, MLE)

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 pitny 290g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2026,3kcal, B: 91,3g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 241g, w tym cukry: 70g,
Bł.: 43,6g, Sól: 2558mg

6.12.2024r.

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 (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

Salatka jarzynowa 100g (JAJ, GOR, SEL, MLE)

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

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020,5kcal, B: 91,2g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 247,4g, w tym cukry: 60,5g,
Bł.: 37,7g, Sól: 3459mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet z miruny z pieca z warzywami 120g (RYB, SEL)
Surówka z tartej marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Sałatka jarzynowa lekkostrawna na jogurcie 100g (JAJ, SEL, MLE)
Polędwica z piersi indyka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2037,8kcal, B: 95,8g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 263,6g, w tym cukry: 62,2g,
Bł.: 29,3g, Sól: 2665,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet z miruny z pieca bez dodatku tłuszczu, z warzywami 120g (RYB, SEL)
Surówka z tartej marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Sałatka jarzynowa lekkostrawna na jogurcie 100g (JAJ, SEL, MLE)
Polędwica z piersi indyka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1946,7kcal, B: 95,6g, T: 52,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 263g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 29,3g, 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)

Salata 20g

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 krupnik 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Filet z miruny z pieca z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na jogurcie 100g (JAJ, RYB, MLE)

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042kcal, B: 95g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 243,3g, w tym cukry: 51,4g,
Bł.: 46,3g, Sól: 2164,2mg

7.12.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 kartoflana 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos meksykański z warzywami 120g (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 (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2217,3kcal, B: 96,7g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 297,7g, w tym cukry: 89,5g,
Bł.: 36g, Sól: 3378,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)

Potrąka z kurczaka z warzywami 120g (GLU, SEL)

Banan 120g

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: 2120kcal, B: 94,6g, T: 52,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 303,3g, w tym cukry: 88,7g,

Bł.: 32,7g, Sól: 3203mg

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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)

Potrawka z kurczaka z warzywami bez dodatku tłuszczu 120g (GLU, SEL)

Banan 120g

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: 2120kcal, B: 94,6g, T: 52,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 303,3g, w tym cukry: 68g,

Bł.: 30g, 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 kartoflana 350ml (SEL, MLE)

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

Sos meksykański z warzywami 120g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126kcal, B: 98,6g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 265,8g, w tym cukry: 76,3g,

Bł.: 40g, Sól: 3412mg

8.12.2024r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka duszona 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2041kcal, B: 89g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,4g, W: 251,8g, w tym cukry: 62,2g,
Bł.: 32,3g, Sól: 3797mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Udko kurczaka gotowane 120g
Buraczki gotowane 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059,7kcal, B: 90,7g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 35,4g, W: 257g, w tym cukry: 61,5g,
Bł.: 28,9g, Sól: 3794,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Polędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Udko kurczaka gotowane bez skóry 120g
Buraczki gotowane 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica sopocka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 10g (MLE)

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1932kcal, B: 86,3g, T: 50,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 271,8g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 27g, 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)

Salata 20g

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 kalafiorowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka duszona 120g (GLU)

Surówka z marchewki z chrzanem 150g

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)

Papryka 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020,7kcal, B: 90,8g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 241g, w tym cukry: 51,4g,
Bł.: 42g, Sól: 2463,8mg