

Jadłospis 7 – dniowy 24.02-2.03.2025r.

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

24.02.2025r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos cygański 200g (GLU, GOR)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Szynka krucha z pieca 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2165,8kcal, B: 90,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 281,2g, w tym cukry: 102,3g, Bł.: 41g, Sól: 2268,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

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

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka krucha z pieca 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2180kcal, B: 92,3g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 292g, w tym cukry: 92,7g,
Bł.: 29,8g, Sól: 2253mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

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

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka krucha z pieca 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2090,8kcal, B: 92,3g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 292g, w tym cukry: 92,7g,

Bł.: 29,8g, Sól: 2253mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

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

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2175,7kcal, B: 97,6g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 281g, w tym cukry: 103g,
Bł.: 29,4g, Sól: 2267mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos cygański 200g (GLU, GOR)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Szynka krucha z pieca 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2231,3kcal, B: 94,7g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 270,8g, w tym cukry: 103,4g, Bł.: 51g, Sól: 2633mg

25.02.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony z pieca 100g (JAJ, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2156kcal, B: 94g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 22,3g, W: 262g, w tym cukry: 70,6g,

Bł.: 38g, Sól: 3088mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpet gotowany na parze 120g (SEL, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117kcal, B: 95g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 271g, w tym cukry: 63,2g,
Bł.: 24g, Sól: 2440mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpet gotowany na parze 120g (SEL, GLU)
Surówka z marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2076,4kcal, B: 102g, T: 53,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 288g, w tym cukry: 63,2g,
Bł.: 24,6g, Sól: 2454mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpet gotowany na parze 120g (SEL, GLU)
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 150g (MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009,9kcal, B: 108,8g, T: 50g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 288g, w tym cukry: 63,2g,
Bł.: 24g, Sól: 2609mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 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 kapuśniak 350ml (SEL)

Kasz gryczana gotowana 140g

Kotlet mielony z pieca bez panierki 100g (JAJ, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 89,8g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 245,4g, w tym cukry: 57,2g,
Bł.: 45,3g, Sól: 3296,4mg

26.02.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

Klopsiki duszone w sosie śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z cukinią 150g

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)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094,6kcal, B: 91g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 265,6g, w tym cukry: 55,7g,
Bł.: 30g, Sól: 3118,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Klopsiki duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)
Surówka z cukinią 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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)
Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1997,2kcal, B: 85g, T: 53,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 258,8g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 22,7g, Sól: 2763mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Klopsiki duszone w sosie koperkowym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU, MLE)
Surówka z cukinią 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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g
Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109,4kcal, B: 97g, T: 56,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 287,6g, w tym cukry: 70,5g,
Bł.: 25,3g, Sól: 2188mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Klopsiki duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)
Surówka z cukinią 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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)
Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2279,8kcal, B: 107g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 307,8g, w tym cukry: 70,5g,
Bł.: 26,8g, Sól: 3357,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Jabłko 120g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

Klopsiki duszone w sosie śmietanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z cukinią 150g

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 150g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2155,6kcal, B: 86,6g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 269,8g, w tym cukry: 63g,
Bł.: 41,2g, Sól: 3486,6mg

27.02.2025r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2222,7kcal, B: 96g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 299,3g, w tym cukry: 49,3g,
Bł.: 32,6g, Sól: 2073,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2222,8kcal, B: 97,4g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 304,4g, w tym cukry: 49g,
Bł.: 28,6g, Sól: 2111,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2186,7kcal, B: 100g, T: 52,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 316g, w tym cukry: 50g,
Bł.: 28g, Sól: 2225,4mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2308,4kcal, B: 107,3g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 316g, w tym cukry: 50g,

Bł.: 28g, Sól: 2225,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Papryka 30g

Ser twarogowy 50g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2268,6kcal, B: 99,5g, T: 74,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,9g, W: 283,3g, w tym cukry: 37,4g,
Bł.: 36,8g, Sól: 2311,2mg

28.02.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszanej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (MLE, GOR, SOJ, GOR)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2165,8kcal, B: 88,8g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 278,4g, w tym cukry: 65,2g,
Bł.: 46,6g, Sól: 2591,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2099,2kcal, B: 88,4g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 281,8g, w tym cukry: 59,4g,
Bł.: 34g, Sól: 2249,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043,2kcal, B: 89,3g T: 53,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 288,8g, w tym cukry: 62,2g,
Bł.: 34,5g, Sól: 3222,2mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z marchewki i selera z jogurtem naturalnym 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2136,7kcal, B: 100,6g T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 275,6g, w tym cukry: 70,5g,
Bł.: 31,6g, Sól: 2465,6mg

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 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasz jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087,4kcal, B: 88,7g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 258g, w tym cukry: 58,8g,
Bł.: 47,2g, Sól: 2925,6mg

1.03.2025r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa z kielbasą 350ml (SEL)

Racuchy z jabłkami 350g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, ogórkiem i papryką 250g (GLU, JAJ, GOR, MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2247kcal, B: 92,2g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 20,2g, W: 313,3g, w tym cukry: 95,4g,
Bł.: 33g, Sól: 2549,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, GLU)

Racuchy z jabłkami 350g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, pietruszką zieloną 250g (JAJ, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2134,4kcal, B: 95,6g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 19,3g, W: 283,7g, w tym cukry: 93g,

Bł.: 26,3g, Sól: 2007,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, GLU)

Racuchy z jabłkami smażone bez tłuszczu 350g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, pietruszką zieloną 250g (JAJ, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170,4kcal, B: 85g, T: 58g, Kw. Tł. Nasy.: 18,8g, W: 316g, w tym cukry: 92g,

Bł.: 20,8g, Sól: 2023,7mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik z kaszą jęczmienną 350ml (SEL, GLU)

Racuchy z jabłkami smażone bez tłuszczu 350g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Serek wiejski 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, pietruszką zieloną 250g (JAJ, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2264,7kcal, B: 99g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 18,8g, W: 305,3g, w tym cukry: 92g,

Bł.: 20g, Sól: 2007,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Sałata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grochowa z kielbasą 350ml (SEL)

Naleśniki ze szpinakiem i mozzarellą 350g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Sałatka makaronowa z kurczakiem, ogórkiem i papryką 250g (GLU, JAJ, GOR, MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2229kcal, B: 96,6g, T: 76,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 268,6g, w tym cukry: 66g,
Bł.: 39,3g, Sól: 2950mg

2.03.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza 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 30g (MLE)

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

Salata 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Bogracz z mięsem wieprzowym 400g (GLU, GOR)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2234kcal, B: 91,5g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 296,7g, w tym cukry: 77g,
Bł.: 37,8g, Sól: 3376,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2168,8kcal, B: 100g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 292,6g, w tym cukry: 66,7g,
Bł.: 25,4g, Sól: 2682mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g(MLE)
Sękacz z masarskiego starganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Pieczeń wieprzowa w sosie własnym bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2135,6kcal, B: 98,4g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 292,6g, w tym cukry: 66,7g,
Bł.: 29g, Sól: 2647mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g(MLE)
Sękacz z masarskiego starganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Pieczeń wieprzowa w sosie własnym bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B: 106,3g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 281,4g, w tym cukry: 66,7g,
Bł.: 24,4g, Sól: 3081mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (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)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Bogracz z mięsem wieprzowym 400g (GLU, GOR)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154,2kcal, B: 93,4g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 262,8g, w tym cukry: 67,2g,
Bł.: 43g, Sól: 3857,2mg