

Jadłospis 7 – dniowy 17.02-23.02.2025r.

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

17.02.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, MLE, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Stek z pieca 100g

Surówka różowa 150g (GOR, MLE, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidorowa pasta z ciecierzycy 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059,4kcal, B: 100,3g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 262,5g, w tym cukry: 62,5g

Bł.: 33,6g, Sól: 2774,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Stek z pieca 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2048,5kcal, B: 98,8g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 263,2g, w tym cukry: 60,6g,
Bł.: 21,8g, Sól: 2300,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Stek z pieca bez dodatku tłuszczu 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

5) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

6) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1958,5kcal, B: 98,8g, T: 52,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 263,2g, w tym cukry: 60,6g,
Bł.: 21,8g, Sól: 2301mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Stek z pieca bez dodatku tłuszczu 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

7) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

8) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,2kcal, B: 102g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 263,3g, w tym cukry: 60,6g,
Bł.: 21,8g, Sól: 2392,4mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, MLE, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Stek z pieca 100g

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta pomidorowa z ciecierzycy 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2151,4kcal, B: 94g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 269,3g, w tym cukry: 53,4g,
Bł.: 45,2g, Sól: 3013mg

18.02.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jagłana mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL, GLU)

Łazanki z duszonymi warzywami i mięsem 300g (GLU, JAJ)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2119,5kcal, B: 92,4g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 274,6g, w tym cukry: 98,7g,
Bł.: 39,8g, Sól: 3029,2mg

Dieta lekkostrawna

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Łazanki z duszonymi warzywami i mięsem, bez cebuli 300g (GLU, JAJ)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,7kcal, B: 88,4g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 285g, w tym cukry: 98,7g,
Bł.: 32,4g, Sól: 2382mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Łazanki z duszonymi warzywami i mięsem, bez cebuli, bez tłuszczu 300g (GLU, JAJ)
Mus owocowo-warzywny 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2053,7kcal, B: 88,4g, T: 56,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,3g, W: 285g, w tym cukry: 98,7g,
Bł.: 32,4g, Sól: 2382mg

Dieta bogatobiałkowa

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Łazanki z duszonymi warzywami i mięsem, bez cebuli, bez tłuszczu 300g (GLU, JAJ)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162,6kcal, B: 100,2g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 274g, w tym cukry: 88,6g,
Bł.: 32g, Sól: 2548,4mg

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 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)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL, GLU)

Łazanki z duszonymi warzywami i mięsem 300g (GLU, JAJ)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2085,7kcal, B: 90,3g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 253,8g, w tym cukry: 81,6g, Bł.: 49,2g, Sól: 3204,6mg

19.02.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

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:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,6kcal, B: 99,5g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 277,6g, w tym cukry: 59g,
Bł.: 32g, Sól: 2517,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

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:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2176,3kcal, B: 100g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 279,2g, w tym cukry: 55,8g,
Bł.: 27,3g, Sól: 2502,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

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:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044,7kcal, B: 103g, T: 53g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 278,2g, w tym cukry: 55g

Bł.: 27g, Sól: 2492,2mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

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:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2176,3kcal, B: 100,2g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 279,2g, w tym cukry: 55,6g

Bł.: 27,3g, Sól: 2502,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,3kcal, B: 99g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 260g, w tym cukry: 50,5g,

Bł.: 40g, Sól: 2704,5mg

20.02.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g (GLU)

Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152,5kcal, B: 92,6g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 289g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 39,6g, Sól: 2256mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g (GLU)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mandarynki 120g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2006,2kcal, B: 90,5g, T: 52g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 284,4g, w tym cukry: 56,3g,
Bł.: 28,5g, Sól:2091,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Twarożek 100g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Sznycel wieprzowy z pieca bez tłuszczu 100g (GLU)
Surówka z cukinii 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Mandarynki 120g
Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2006,2kcal, B: 90,5g, T: 52g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 284,4g, w tym cukry: 56,3g,
Bł.: 28,4g, Sól: 2091mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Twarożek 100g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Sznycel wieprzowy z pieca bez tłuszczu 100g (GLU)
Surówka z cukinii 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Mandarynki 120g
Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2181kcal, B: 103,5g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 288,8g, w tym cukry: 68,6g,
Bł.: 26g, Sól: 2672mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

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 graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g (GLU)

Surówka colesław na jogurcie naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2079,8kcal, B: 96,5g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 255,8g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 44g, Sól: 2863,3mg

21.02.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron świderki z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

Salatka śledziowa z burakiem, jabłkiem, ogórkiem kiszonym, cebulą 250g (JAJ, MLE, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064,3kcal, B: 80,7g, T: 58,2g, Kw. Tł. Nasy.: 18,3g, W: 292,7g, w tym cukry: 84,8g,
Bł.: 30,4g, Sól: 6178mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron świderki z musem z jabłek gotowanych 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194,8kcal, B: 86,3g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 314,8g, w tym cukry: 109,4g,
Bł.: 18,8g, Sól: 2192,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron świderki z musem z jabłek gotowanych 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2120kcal, B: 86,2g, T: 53,8g, Kw. Tł. Nasy.: 18g, W: 314,7g, w tym cukry: 109g,

Bł.: 18,8g, Sól: 2191mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron świderki z musem z jabłek gotowanych 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2234kcal, B: 100g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 19,2g, W: 303g, w tym cukry: 102,8g,
Bł.: 18,8g, Sól: 2088,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik z kaszą pęczak 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Salatka śledziowa z burakiem, jabłkiem, ogórkiem kiszonym, cebulą 250g (JAJ, MLE, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022,8kcal, B: 82,8g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 262,6g, w tym cukry: 78,2g,
Bł.: 41g, Sól: 6226,7mg

22.02.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa 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)

Dżem niskosłodzony 25g

Jabłko 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jesienna 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie paprykowo - pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2156,6kcal, B: 94,4g, T: 71,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 269g, w tym cukry: 88,6g,
Bł.: 47,7g, Sól: 3481,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Jabłko gotowane 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070,5kcal, B: 98,2g, T: 52,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,8g, W: 292,6g, w tym cukry: 89,5g,
Bł.: 39,7g, Sól: 3003mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Jabłko gotowane 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065kcal, B: 99,5g, T: 50g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 285,2g, w tym cukry: 74,6g,

Bł.: 49g, Sól: 3014mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Jabłko 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,2kcal, B: 108,7g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 280,2g, w tym cukry: 99,8g,
Bł.: 38,7g, Sól: 3149,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Jabłko 120g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jesienna 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie paprykowo - pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123kcal, B: 99g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 249g, w tym cukry: 91,4g,

Bł.: 55g, Sól: 3321mg

23.02.2025r.

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Chłopski garnek duszony z mięsem wieprzowym 400g

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 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: 2096,4kcal, B: 85,8g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 37,6g, W: 263,6g, w tym cukry: 72,8g,
Bł.: 34,7g, Sól: 2967mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Udko drobiowe gotowane 120g
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044,8kcal, B: 90,8g, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 272g, w tym cukry: 65,3g,
Bł.: 26,7g, Sól: 29809,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Udko drobiowe gotowane 120g
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z pieca 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2018,6kcal, B: 89,6g, T: 59,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 272,3g, w tym cukry: 65,6g,
Bł.: 26,7g, Sól: 2945,2mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Udko drobiowe gotowane 120g
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z pieca 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,3kcal, B: 96,6g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 34,3g, W: 272g, w tym cukry: 65,3g,
Bł.: 26,7g, Sól: 3059,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa z kaszą pęczak i ziemniakami 350ml (SEL, GLU)

Chłopski garnek duszony z mięsem wieprzowym 400g

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 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: 2009,4kcal, B: 87,4g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 38,5g, W: 242,8g, w tym cukry: 61,6g,
Bł.: 44,6g, Sól: 2728,5mg