

## **Jadłospis 7 – dniowy 28.04 – 4.05.2025r.**

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

**28.04.2025r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zalewajka z jajkiem kielbasą 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos meksykański duszony 160g (GLU)

Mus warzywno-owocowy 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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094kcal, B: 85g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 281,7g, w tym cukry: 95g,  
Bł.: 34g, Sól: 2423,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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 z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Makaron świderki gotowany 140g

Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g

Mus warzywno-owocowy 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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,6kcal, B: 96g, T: 61,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 297,6g, w tym cukry: 93g,  
Bł.: 27g, Sól: 2085,3mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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 z jajkiem 350ml (SEL, JAJ)

Makaron świderki gotowany 140g

Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g

Mus warzywno-owocowy 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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,6kcal, B: 96g, T: 51,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 297,6g, w tym cukry: 93g,

Bł.: 27g, Sól: 2085,4mg

## 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 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zalewajka z jajkiem kielbasą 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos meksykański duszony 160g (GLU)

Mus warzywno-owocowy 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:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2084,8kcal, B: 84,7g, T: 71,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 257g, w tym cukry: 85,8g,  
Bł.: 43g, Sól: 3079,8mg

**29.04.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb 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 kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

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

Warzywa na parze 200g

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2292,6kcal, B: 89,3g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 310,5g, w tym cukry: 57g,  
Bł.: 34,4g, Sól: 2387,5mg

## 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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

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

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt pitny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2085,3kcal, B: 91,7g, T: 61,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 280,3g, w tym cukry: 58g,  
Bł.: 27g, Sól: 2097,3mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

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

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,6kcal, B: 91,7g, T: 58,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 280,3g, w tym cukry: 58g,  
Bł.: 27g, Sól: 2097,3mg

## 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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

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

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2227kcal, B: 88,7g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 281,2g, w tym cukry: 49g,

Bł.: 40,5g, Sól: 2397,3mg



**30.04.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ)

Buraczki ćwikłowe 200g

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, GLU, MLE)

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152kcal, B: 93,4g, T: 62,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 289,6g, w tym cukry: 81,8g,  
Bł.: 31,6g, Sól: 2811,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ)

Buraczki ćwikłowe 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2210,4kcal, B: 99g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 307,6g, w tym cukry: 83g,

Bł.: 25g, Sól: 2309mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ)

Buraczki ćwikłowe 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2151kcal, B: 99g, T: 53,7g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 307,6g, w tym cukry: 83g,  
Bł.: 25g, Sól: 2309mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza jaglana gotowana 140g

Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 100g (GLU, JAJ)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2114,8kcal, B: 100,4g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 265,8g, w tym cukry: 67,8g, Bł.: 41,4g, Sól: 3990mg

**1.05.2025r.**

## **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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, GOR, MEL)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,7kcal, B: 98g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,1g, W: 247,5g, w tym cukry: 57g,  
Bł.: 31,5g, Sól: 2250mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka gotowany na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, GOR, MEL)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046kcal, B: 100g, T: 74,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 251g, w tym cukry: 53,5g,

Bł.: 24,3g, Sól: 2244mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka gotowany na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, GOR, MEL)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2023,7kcal, B: 101,6g, T: 57,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,3g, W: 265,8g, w tym cukry: 54g,  
Bł.: 21g, Sól: 2249mg

## 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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Pomidor 30g

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Filet z kurczaka z pieca 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, GOR, MEL)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042,7kcal, B: 95,5g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 240,7g, w tym cukry: 44,2g,  
Bł.: 39,5g, Sól: 2463mg



**2.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g

Surówka z kiszonej 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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2237kcal, B: 89,2g, T: 24,8g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 293,7g, w tym cukry: 68,4g,  
Bł.: 46,7g, Sól: 3197mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Filet z dorsza na parze 100g  
Surówka z cukinii 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2289,2kcal, B: 87g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 302,5g, w tym cukry: 75g,  
Bł.: 39g, Sól: 2867,6mg

## 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)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Filet z dorsza na parze 100g  
Surówka z cukinii 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109,2kcal, B: 87g T: 54g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 302,5g, w tym cukry: 75g,  
Bł.: 39g, Sól: 2867,6mg

## 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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Filet z dorsza z pieca 100g

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2085kcal, B: 92,7g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 251,5g, w tym cukry: 61,8g,

Bł.: 53g, Sól: 3032,2mg

**3.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

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

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2224,3kcal, B: 96,5g, T: 60,7g, Kw. Tł. Nasy.: 17,3g, W: 306,6g, w tym cukry: 85,2g,  
Bł.: 37,5g, Sól: 3166,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

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:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na oleju roślinnym 120g (JAJ, SEL)

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

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2296,3kcal, B: 96,8g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 17,7g, W: 310,6g, w tym cukry: 80,2g,

Bł.: 28g, Sól: 3110mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)  
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:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)  
Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)  
Potrawka z kurczaka duszona bez tłuszczu z warzywami 200g (SEL, GLU)  
Pomarańcza 120g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)  
Sałatka z selerem na oleju roślinnym 120g (JAJ, SEL)  
Polędwica sopocka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Masło extra 10g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2206,3kcal, B: 96,8g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 17g, W: 310,6g, w tym cukry: 80,2g,  
Bł.: 28g, Sól: 3109,8mg

## 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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Sałata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

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

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2128,7kcal, B: 94,2g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 267,7g, w tym cukry: 76,8g,

Bł.: 44,5g, Sól: 3217mg



**4.05.2025r.**

## **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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem 300g (GLU, MLE, JAJ)

Banan 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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2291kcal, B: 98,8g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 35,7g, W: 297,8g, w tym cukry: 76,5g,  
Bł.: 38,8g, Sól: 2618,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)  
Makaron z serem 300g (GLU, MLE, JAJ)  
Banan 120g  
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:

Chrupki kukurydziane 30g  
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2091,6kcal, B: 93,6g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 275,5g, w tym cukry: 74,8g,  
Bł.: 30,4g, Sól: 2237mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)  
Makaron z serem bez dodatku tłuszczu 300g (GLU, MLE, JAJ)  
Banan 120g  
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:

Chrupki kukurydziane 30g  
Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1990,4kcal, B: 80,6g, T: 54,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 282,7g, w tym cukry: 73,6g,  
Bł.: 23,4g, Sól: 1840mg

## 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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL, GLU)

Makaron ze szpinakiem 300g (GLU, MLE, JAJ)

Banan 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:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2189kcal, B: 85,5g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 258,6g, w tym cukry: 88,7g,

Bł.: 49,7g, Sól: 2771,7mg