

Jadłospis 7 – dniowy 21.04-27.04.2025r.

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

21.04.2025r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy z pieca 120g (GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

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: 2031,2kcal, B: 90,5g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 244g, w tym cukry: 69,2g, Bł.: 29,6g, Sól: 2129,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony 120g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

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: 2051kcal, B: 89,6g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 255,8g, w tym cukry: 67,8g,
Bł.: 23,4g, Sól: 2023,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy duszony bez skóry 120g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

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: 1997,6kcal, B: 96,4g, T: 51,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 278g, w tym cukry: 68,6g,
Bł.: 25,4g, Sól: 2131mg

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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udziec drobiowy z pieca 120g (GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

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: 2106,5kcal, B: 96,2g, T: 74,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 245,8g, w tym cukry: 59,4g,
Bł.: 40,2g, Sól: 2874mg

22.04.2025r.

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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Klops drobiowy duszony w sosie śmietanowym 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 pomidorowa z soczewicy 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,2kcal, B: 91,8g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22,2g, W: 280g, w tym cukry: 60,3g,
Bł.: 33,7g, Sól: 2693,7mg

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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Klops drobiowy duszony w sosie koperkowym 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:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2033kcal, B: 92,2g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 271,6g, w tym cukry: 47g,
Bł.: 22,6g, Sól: 2431,2mg

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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Klops drobiowy duszony bez tłuszczu w sosie koperkowym 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:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2112,5kcal, B: 95g, T: 57,2g, Kw. Tł. Nasy.: 18,6g, W: 290,7g, w tym cukry: 58,7g,
Bł.: 27g, Sól: 2686,3mg

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Klops drobiowy duszony w sosie śmietanowym 120g (GLU, MLE, JAJ)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177kcal, B: 91g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 262,7g, w tym cukry: 51g,
Bł.: 44,2g, Sól: 2934,3mg

23.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

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:

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

Ryż biały gotowany na mleku z prażonymi jabłkami 300g (MLE)

Banan 120g

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)

Papryka 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2221,6kcal, B: 74g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,3g, W: 320,3g, w tym cukry: 100g,
Bł.: 31,6g, Sól: 3002,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

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:

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

Ryż biały gotowany na mleku z prażonymi jabłkami 300g (MLE)

Banan 120g

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: 2256,5kcal, B: 76g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 332,6g, w tym cukry: 106g,
Bł.: 29g, Sól: 3033,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

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:

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

Ryż biały gotowany na mleku z prażonymi jabłkami 300g (MLE)

Banan 120g

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: 2290kcal, B: 85,4g, T: 61,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,3g, W: 339,2g, w tym cukry: 107g,
Bł.: 24g, Sól: 2384mg

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)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem naturalnym 300g

Banan 120g

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)

Papryka 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194,3kcal, B: 77,8g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 304,8g, w tym cukry: 98,5g,
Bł.: 39g, Sól: 3415mg

24.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony z pieca 100g (GLU, JAJ, MLE)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2163kcal, B: 96,2g, T: 76,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 259g, w tym cukry: 51,3g,
Bł.: 29,6g, Sól: 2048mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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 krupnik tradycyjny 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpet gotowany na parze 100g (GLU, JAJ, MLE)

Marchewka gotowana 200g (MLE)

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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2171,4kcal, B: 97,6g, T: 74,3g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 268g, w tym cukry: 47,4g,
Bł.: 22g, Sól: 2382mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
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 krupnik tradycyjny 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpet gotowany na parze 100g (GLU, JAJ, MLE)
Marchewka gotowana 200g (MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2032,2kcal, B: 98g, T: 60,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 264,2g, w tym cukry: 44,5g,
Bł.: 21g, Sól: 2037,3mg

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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Pomidor 30g

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075kcal, B: 96g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 235,3g, w tym cukry: 41,8g,

Bł.: 36g, Sól: 2224,2mg

25.04.2025r.

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Makaron z serem 250g (JAJ, GLU, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101,5kcal, B: 87,5g, T: 64,3g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 278,4g, w tym cukry: 93,3g,
Bł.: 30,2g, Sól: 1962,2mg

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)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Makaron z serem 250g (JAJ, GLU, MLE)
Mus owocowo-warzywny 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109,2kcal, B: 92,8g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 37,3g, W: 280,7g, w tym cukry: 65,7g,
Bł.: 20,4g, Sól: 2045,7mg

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)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Makaron z serem 250g (JAJ, GLU, MLE)
Mus owocowo-warzywny 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064kcal, B: 90,7g T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 31,7g, W: 289,2g, w tym cukry: 92g,
Bł.: 23,4g, Sól: 1956,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem warzywnym z piersi kurczaka 350g (JAJ, GLU)

Mus owocowo-warzywny 200g

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: 2118,7kcal, B: 94g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 264,2g, w tym cukry: 97,8g,
Bł.: 47g, Sól: 2551,6mg

26.04.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka wieprzowa duszona 120g (GLU)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z selerem konserwowym 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

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

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020,7kcal, B: 87,4g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 246g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 36,3g, Sól: 3782mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

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:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka z szynki duszona 120g (GLU)

Surówka z marchewki tartej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka z selerem na oleju roślinnym 120g (JAJ, SEL)

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

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2163,3kcal, B: 85,4g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 266g, w tym cukry: 67,7g,

Bł.: 23g, Sól: 3541mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

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:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka z szynki duszona bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)

Surówka z marchewki tartej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka z selerem na oleju roślinnym 120g (JAJ, SEL)

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

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2013,6kcal, B: 91g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 275g, w tym cukry: 59g,

Bł.: 25g, Sól: 3560,7mg

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)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU, GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

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:

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

27.04.2025r.

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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL, GLU)

Naleśniki z serem białym i marmoladą 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

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2293,7kcal, B: 93,6g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 315g, w tym cukry: 109g,
Bł.: 36,4g, Sól: 2491,8mg

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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Naleśniki z serem białym i marmoladą 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2225,5kcal, B: 89,8g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 305g, w tym cukry: 87,8g,
Bł.: 24,2g, Sól: 2069mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)
Naleśniki z serem białym i marmoladą 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: 2030,4kcal, B: 98,7g, T: 58,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 331g, w tym cukry: 108g,
Bł.: 29,3g, Sól: 2060mg

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)

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:

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