

Jadłospis 7 – dniowy 12.05 – 18.05.2025r.

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

12.05.2025r.

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:

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

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

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

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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2071,4kcal, B: 80g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 273,6g, w tym cukry: 94,6g,
Bł.: 31,7g, Sól: 1938,3mg

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 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka duszona z warzywami 200g (GLU, 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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2214,7kcal, B: 88,3g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 293,2g, w tym cukry: 90,6g,
Bł.: 28,5g, Sól: 1965,4mg

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 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrąka z indyka z warzywami duszona bez tłuszczu 200g (GLU, 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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2201,2kcal, B: 90,2g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 309g, w tym cukry: 90,7g,
Bł.: 29,8g, Sól: 1966,6mg

Dieta bogatobiałkowa

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 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka duszona z warzywami 200g (GLU, 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)

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

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

13.05.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka duszona 120g (GLU)

Surówka z ogórka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka z kurczakiem, makaronem, brokułem, kukurydzą, papryką w sosie jogurtowym 250g (GLU, JAJ, MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2232,8kcal, B: 98,2g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 270,2g, w tym cukry: 68,5g, Bł.: 42g, Sól: 3276mg

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 marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe duszone 120g

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka z kurczakiem, makaronem, pomidorem, natką pietruszki na oliwie 250g (GLU, JAJ)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2110,5kcal, B: 96g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 265g, w tym cukry: 71g,
Bł.: 35,6g, Sól: 2354,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka 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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Udko drobiowe duszone bez skóry 120g
Surówka z cukinią 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 660g (GLU, SEZ)
Sałatka z kurczakiem, makaronem, pomidorem, natką pietruszki na oliwie 250g (GLU, JAJ)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182kcal, B: 100,5g, T: 62,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 290,7g, w tym cukry: 71,6g,
Bł.: 33g, Sól: 2376,4mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko drobiowe duszone 120g

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka z kurczakiem, makaronem, pomidorem, natką pietruszki na oliwie 250g (GLU, JAJ)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016kcal, B: 97,6g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 270,6g, w tym cukry: 72,3g,
Bł.: 32,8g, 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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Wątróbka duszona 120g (GLU)

Surówka z ogórka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Salatka z kurczakiem, makaronem, brokułem, kukurydzą, papryką w sosie jogurtowym 250g (GLU, JAJ, MLE)

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

14.05.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka 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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpety z marchewką duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2288,3kcal, B: 94,2g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 308,3g, w tym cukry: 83,8g,
Bł.: 34,2g, Sól: 3140mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka 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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpety z marchewką duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 200g

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2072,4kcal, B: 80,8g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 273,2g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 21,8g, Sól: 2637,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka 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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)
Ryż biały gotowany 140g
Pulpety z marchewką duszone w sosie pomidorowym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU, MLE)
Warzywa na parze 200g
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)
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2113kcal, B: 87,2g, T: 54,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 308,4g, w tym cukry: 75g,
Bł.: 26,6g, Sól: 2784mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Zacierka 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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)
Ryż biały gotowany 140g
Pulpety z marchewką duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)
Warzywa na parze 200g
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)
Jabłko gotowane 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)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Pulpety z marchewką duszone w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 200g

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)

Jabłko 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

15.05.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna 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 zacierkowa 350ml (SEL)

Kasza kuskus 140g (GLU)

Stek z kurczaka z pieca 100g

Surówka colesław 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)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2285,5kcal, B: 93,6g, T: 71,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 302,8g, w tym cukry: 45,5g,
Bł.: 30,5g, Sól: 2382,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna 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 zacierkowa 350ml (SEL)

Kasza kuskus 140g (GLU)

Stek z kurczaka z pieca 100g

Surówka z marchwi i selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177,4kcal, B: 98g, T: 56,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 309,g, w tym cukry: 47,4g,
Bł.: 24,4g, Sól: 2212mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Manna 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 zacierkowa 350ml (SEL)

Kasza kuskus 140g (GLU)

Stek z kurczaka z pieca bez tłuszczu 100g

Surówka z marchwi i selera 150g (MLE, SEL)

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: 2225,4kcal, B: 100g, T: 55,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 320,7g, w tym cukry: 48,2g,
Bł.: 24g, Sól: 2325,4mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)
Kasza kuskus 140g (GLU)
Stek z kurczaka z pieca 100g
Surówka z marchwi i selera 150g (MLE, SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2282kcal, B: 112g, T: 56,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 320g, w tym cukry: 50g,
Bł.: 24,4g, 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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Papryka 30g

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL)

Kasza kuskus 140g (GLU)

Stek z kurczaka z pieca 100g

Surówka z marchwi i selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

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

16.05.2025r.

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, 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)

Pomidor 60g

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:

Płatki kukurydziane 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)

Salata 20g

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 jabłka 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:

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:

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, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)
Surówka z marchewki i jabłka 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:

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:

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, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)
Surówka z marchewki i jabłka 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)
Pomidor bez skórki 60g
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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasz gryczana niepalona, gotowana 140g

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)

Pomidor 60g

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

17.05.2025r.

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 wiosenna 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta z soczewicy 100g

Rzodkiewka 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2110,2kcal, B: 97,3g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 262,8g, w tym cukry: 62,3g,
Bł.: 37,7g, Sól: 3840,3mg

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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 350ml (SEL)
Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)
Kurczak w sosie pomidorowym 120g (GLU)
Surówka z selera 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,7kcal, B: 100g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 264g, w tym cukry: 64,3g,
Bł.: 28,8g, Sól: 3365,6mg

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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 350ml (SEL)
Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)
Kurczak w sosie pomidorowym bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)
Surówka z selera 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020kcal, B: 100g, T: 51,88g, Kw. Tł. Nasy.: 19,7g, W: 276g, w tym cukry: 64g,
Bł.: 30,2g, Sól: 3470mg

Dieta bogatobiałkowa

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 z groszkiem zielonym i ziemniakami 350ml (SEL)
Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)
Kurczak w sosie pomidorowym bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)
Surówka z selera 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129,7kcal, B: 105,6g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 18,8g, W: 266g, w tym cukry: 92g,
Bł.: 27,5g, 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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa wiosenna 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g

Salata 20g

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

18.05.2025r.

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 z fasolką zieloną 350ml (SEL)

Chłopski garnek z ziemniakami 400g (GLU, GOR)

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2293,7kcal, B: 94,6g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 291,7g, w tym cukry: 76g,
Bł.: 37,2g, Sól: 2870,8mg

Dieta lekkostrawna

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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka na parze 100g

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2233,8kcal, B: 96,2g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 298g, w tym cukry: 71,2g,
Bł.: 25g, Sól: 2612mg

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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Pierś kurczaka na parze 100g
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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)
Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2288,3kcal, B: 98,7g, T: 58,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 331g, w tym cukry: 72,6g,
Bł.: 29,3g, Sól: 2569mg

Dieta bogatobiałkowa

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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka na parze 100g

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Pomarańcza 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)

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 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z fasolką zieloną 350ml (SEL)

Chłopski garnek z ziemniakami 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)

Pomarańcza 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