

Jadłospis 7 – dniowy 23.06 – 29.06.2025r.

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

23.06.2025r.

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)
Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)
Rzodkiewka 30g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-musztardowym 120g (GLU, GOR, MLE)
Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)
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:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194kcal, B: 91,3g, T: 75,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 270,7g, w tym cukry: 81,7g,
Bł.: 38,7g, Sól: 2539mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż 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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie jogurtowym 120g (GLU, MLE)

Surówka z jabłka i marchewki 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:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,2kcal, B: 73,7g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 266,6g, w tym cukry: 69,2g,
Bł.: 26g, Sól: 2057,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż 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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie jogurtowym bez dodatku tłuszczu 120g (GLU, MLE)

Surówka z jabłka i marchewki 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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2001,2kcal, B: 93g, T: 50,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 283,8g, w tym cukry: 69,3g,

Bł.: 26,6g, Sól: 2051mg

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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-musztardowym 120g (GLU, GOR, MLE)

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

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: 2068,3kcal, B: 99,2g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33,5g, W: 251g, w tym cukry: 62g,

Bł.: 43,3g, Sól: 2447,5mg

24.06.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka 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 fasolowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087,2kcal, B: 100,6g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 249g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 34g, Sól: 2464mg

Dieta lekkostrawna

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel wieprzowy z pieca 100g

Surówka z marchwi i selera 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2095,8kcal, B: 100,8g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 259g, w tym cukry: 58,4g,
Bł.: 28,7g, Sól: 2263,7mg

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 koperkowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Sznycel wieprzowy z pieca bez dodatku tłuszczu 100g
Surówka z marchwi i selera 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Pasta z jaj 100g (MLE, JAJ, GOR)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2005,8kcal, B: 100,5g, T: 58,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 259g, w tym cukry: 58,4g,
Bł.: 28,7g, Sól: 2263,4mg

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)

Ogórek 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Sznicel wieprzowy z pieca 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2149,5kcal, B: 103,8g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 263,8g, w tym cukry: 52,8g, Bł.: 49g, Sól: 3214,4mg

25.06.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2307,5kcal, B: 91g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 300g, w tym cukry: 64g,
Bł.: 33g, Sól: 3097mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)
Klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)
Surówka z cukinią 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło ekstra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2193,5kcal, B: 90g, T: 70,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 290,5g, w tym cukry: 63,7g,
Bł.: 23,8g, Sól: 2717,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)
Klopsiki drobiowe duszone w sosie koperkowym bez dodatku tłuszczu 120g (JAJ, GLU, MLE)
Surówka z cukinią 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło ekstra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2058,8kcal, B: 90g, T: 55,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 290,5g, w tym cukry: 63,7g,
Bł.: 23,8g, Sól: 2717mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (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)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2246,6kcal, B: 94g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 279,8g, w tym cukry: 51,8g, Bł.: 34,4g, Sól: 3835,6mg

26.06.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, MLE)
Ryż biały gotowany 140g
Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)
Surówka z młodej kapusty 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)
Pasta z groszku zielonego 100g
Masło extra 10g (MLE)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2297,2kcal, B: 94,6g, T: 82,3g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 270g, w tym cukry: 84,5g,
Bł.: 50g, Sól: 2707mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, JAJ, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, MLE)
Ryż biały gotowany 140g
Pierś kurczaka gotowana na parze 100g (GOR)
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2206kcal, B: 92,6g, T: 59,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 313,4g, w tym cukry: 47,4g,
Bł.: 24,1g, Sól: 2287,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, JAJ, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, MLE)
Ryż biały gotowany 140g
Pierś kureczaka gotowana na parze 100g (GOR)
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2145,8kcal, B: 92,6g, T: 53g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 313,4g, w tym cukry: 47,2g,
Bł.: 24g, Sól: 2287mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Papryka 30g

Ser twarogowy 50g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka z młodej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2130,4kcal, B: 93,6g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 18,8g, W: 261,5g, w tym cukry: 63,6g,
Bł.: 49,3g, Sól: 2841mg

27.06.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszanej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2125,6kcal, B: 87,2g, T: 74,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 256,6g, w tym cukry: 71,3g,
Bł.: 48,5g, Sól: 2696,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Warzywa na parze 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2085,6kcal, B: 88,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 271,8g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 31,6g, Sól: 2215,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Warzywa na parze 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1995,6kcal, B: 88,4g T: 56,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 271,2g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 31,6g, Sól: 2215,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2057,4kcal, B: 87,3g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 259g, w tym cukry: 69,8g,
Bł.: 50g, Sól: 2906mg

28.06.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały długoziarnisty, gotowany 140g

Mus z truskawek z jogurtem naturalnym 200g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa, wiosenna z kurczakiem i olejem 250g (JAJ, GLU, GOR, SEL)

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2232,7kcal, B: 80,2g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 313,7g, w tym cukry: 91,8g,
Bł.: 38,3g, Sól: 2950mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały długoziarnisty, gotowany 140g

Mus z truskawek z jogurtem naturalnym 200g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, natką pietruszki, pomidorem, olejem roślinnym 120g (JAJ, SEL)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,4kcal, B: 79g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 313,4g, w tym cukry: 97,8g,
Bł.: 27,4g, Sól: 2785mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały długoziarnisty, gotowany 140g

Mus z truskawek z jogurtem naturalnym 200g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, natką pietruszki, pomidorem, olejem roślinnym 120g (JAJ, SEL)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117,6kcal, B: 81,2g, T: 53,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 316,2g, w tym cukry: 99,6g, Bł.: 27,4g, Sól: 2813mg

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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały długoziarnisty, gotowany al dente 140g

Mus z truskawek z jogurtem naturalnym bez dodatku cukru 200g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa, wiosenna z kurczakiem i olejem 250g (JAJ, GLU, GOR, SEL)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2192,2kcal, B: 81,5g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 300,3g, w tym cukry: 79,6g,
Bł.: 33,3g, Sól: 2971mg

29.06.2025r.

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 60g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty z jabłkiem i marchewką 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2223kcal, B: 98,3g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 293g, w tym cukry: 69,6g,
Bł.: 38g, Sól: 2502mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z tartej marchewki 150g

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)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2274kcal, B: 93,7g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 297,3g, w tym cukry: 66,5g,
Bł.: 26,5g, Sól: 2569mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)

Surówka z tartej marchewki 150g

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 (JAJ, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121kcal, B: 98g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 297,3g, w tym cukry: 66,5g,
Bł.: 26,5g, Sól: 2561mg

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)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty z jabłkiem i marchewką 150g (MLE, GOR, JAJ)

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: 2117,9kcal, B: 102g, T: 59,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 273,8g, w tym cukry: 61,3g,
Bł.: 42,4g, Sól: 2959,3mg