

Jadłospis 7-dniowy 25.12 – 31.12.2023r.

25.12.2023r.

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)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL, GOR, MLE, GLU)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2280kcal, B: 98,6g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 293,7g, w tym cukry: 87g,
Bł.: 40g, Sól: 2514,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL, GOR, MLE, GLU)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2255,2kcal, B: 97,6g, T: 61,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 317,2g, w tym cukry: 90,5g, Bł.: 30g, Sól: 2245,6mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (JAJ, GLU, SOJ, SEL, GOR)

Kasza gryczana, gotowana al dente 140g

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL, GOR, MLE, GLU)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2160,4kcal, B: 102g, T: 64,7g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 270,5g, w tym cukry: 65g,
Bł.: 47g, Sól: 2613,8mg

26.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Krupnik z kaszą jęczmienną pęczak 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony pieczony 100g (MLE, SEL, GLU, JAJ)

Marchewka z groszkiem na ciepło 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2248kcal, B: 85,3g, T: 73,6, Kw. Tł. Nasy.: 31,1g, W: 292,2g, w tym cukry: 64,9g,
Bł.: 38,2g, Sól: 2289mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU, MLE)
Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek kanapkowy 70g (MLE)
Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpet gotowany 100g (SEL, GLU, MLE, JAJ)
Marchewka gotowana z groszkiem 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka krucha 40g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g
Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2286,4kcal, B: 88,4g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 302g, w tym cukry: 64,2g,
Bł.: 30g, Sól: 2199,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica drobiowa 30 (MLE, GLU, SOJ, GOR)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony pieczony bez panierki 100g (MLE, SEL, GLU, JAJ)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Mandarynki 130g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132kcal, B: 85,2g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 37,4g, W: 258g, w tym cukry: 52,8g,
Bł.: 43g, Sól: 2636,4mg

27.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa ze słodkiej kapusty 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 150g

Klopsy drobiowe w sosie pieczeniowym 160g (JAJ, SEL, GLU)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2153,1kcal, B: 99,2g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 277,5g, w tym cukry: 63,6g,
Bł.: 36,3g, Sól: 2960,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Ryż biały, gotowany 140g

Klopsy drobiowe z delikatnym sosem pomidorowym (JAJ, SEL, GLU)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2228,8kcal, B: 99,4g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 274,7g, w tym cukry: 57,4g,
Bł.: 29g, Sól: 2624,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEL)

Masło 10g (MLE)

Szynka gotowana 30g (SEL, GLU, GOR, SOJ)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ze słodkiej kapusty 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna, gotowana al dente 140g

Klopsy drobiowe w sosie pieczeniowym (JAJ, SEL, GLU)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek homogenizowany naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2246,7kcal, B: 105,2g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 30,1g, W: 270,8g, w tym cukry: 54,7g, Bł.: 49g, Sól: 3947,3mg

28.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GOR, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Indyk z pieca 100g

Surówka colesław 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2258kcal, B: 88,2g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,9g, W: 320,7g, w tym cukry: 84,4g,
Bł.: 38,3g, Sól: 2273,1mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka kajzerka 50g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GOR, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Indyk gotowany na parze w piecu 100g

Surówka z selera, jabłka, marchewki i natki pietruszki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2226,2kcal, B: 86,3g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 303,1g, w tym cukry: 79,9g,
Bł.: 28g, Sól: 2450,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU, GOR)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Indyk z pieca 100g

Surówka colesław 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2258,1kcal, B: 93,2g, T: 67,1g, Kw. Tł. Nasy.: 29,9g, W: 305,8g, w tym cukry: 69,4g, Bł.:48,9g, Sól: 2628mg

29.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Schabówka w przyprawach (GO, GLU, SOJ, MLE)
Ogórek kiszony 60g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kwaśnica z kiełbasą 350ml (SEL, MLE, GOR, SOJ, GLU)
Racuchy z jabłkami, cynamonem i cukrem pudrem 300g (MLE, JAJ, GLU)
Sok z buraka z jabłkiem 300g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Pasta jajeczno-rybna 100g (RYB, MLE, GOR, JAJ)
Ogórek kiszony 60g
Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Serek homogenizowany naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141,3kcal, B: 76,6g, T: 65,1g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 308,2g, w tym cukry: 94,6g,
Bł.: 28,5g, Sól: 2593,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, GOR)

Racuchy z jabłkami, cynamonem i cukrem pudrem 300g (MLE, JAJ, GLU)

Sok z buraka z jabłkiem 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczno-rybna 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Serek homogenizowany naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2222,1cal, B: 82,7g, T: 76,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 291g, w tym cukry: 73,2g,

Bł.: 25,7g, Sól: 1947,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach (GLU, SOJ, GOR, SEL)

Ogórek kiszony 60g

Kefir 200g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kwaśnica z kiełbasą 350ml (SEL, MLE, GOR, GLU)

Makaron pełnoziarnisty, gotowany 140g (GLU, JAJ)

Mus z jabłek z cynamonem 200g

Sok z buraka z jabłkiem 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczno-rybna 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek homogenizowany naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2226,1kcal, B: 73,1g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 40,2g, W: 303,5g, w tym cukry: 68g,
Bł.: 46g, Sól: 2927,3mg

30.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Bułka graham 65g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser gouda 60g (MLE)
Pomidor 30g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka staropolska 350ml (SEL, GOR)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 150g (GLU)
Sos meksykański z warzywami 300g (SEL, GLU)
Jabłko 120g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Polędwica z pieca 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Rzodkiewka 30g
Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2245,6kcal, B: 95,5g, T: 71,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 285,4g, w tym cukry: 44,4g,
Bł.: 39g, Sól: 3923,9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Polędwica z indyka 30g (SOJ, MLE, GLU, GOR)
Serek kanapkowy 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, GOR, GLU)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Sos boloński z mięsem i warzywami 150g (SEL, GOR, GLU)
Jabłko 120g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Polędwica z pieca 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,4kcal, B: 86,9g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 290,2g, w tym cukry: 43,4g,
Bł.: 28g, Sól: 3046,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Szynka drobiowa 30g (GLU, SEZ, GOR, SOJ)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, GOR, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Sos meksykański z warzywami 150g (SEL, GOR, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica drobiowa 40g (GLU, GOR, SOJ, MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2262kcal, B: 96,4g, T: 73,1g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 279,8g, w tym cukry: 54,6g,
Bł.: 50,3g, Sól: 4274,6mg

31.12.2023r.

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)

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

Pomidor 30g

Szczypiorek 5g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka 120g (SEL, GLU, MLE)

Buraczki na ciepło 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 5g (MLE)

Schab biały 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2167,5kcal, B: 104,5g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 257,3g, w tym cukry: 43,9g,
Bł.: 40g, Sól: 3131mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU))

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka 120g (SEL, GLU, MLE)

Buraczki na ciepło 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2266,4kcal, B: 106,1g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,9g, W: 287g, w tym cukry: 60,7g,
Bł.: 29g, Sól: 3089mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g, szczypiorek 5g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka 120g (SEL, GLU, MLE)

Salatka z buraków z jabłkiem, ogórkiem kiszonym i cebulą 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Schab biały 20g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2242,2kcal, B: 106,9g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 266,4g, w tym cukry: 50,1g, Bł.: 48g, Sól: 3383,3mg