

## Jadłospis 7-dniowy 18.12 – 24.12.2023r.

**18.12.2023r.**

### Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek waniliowy na słodko 100g (MLE)

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca 100g (SEL, GOR)

Warzywa z pieca 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Ogórek 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082kcal, B: 101,3g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,2g, W: 263,3g, w tym cukry: 66,7g,

Bł.: 33,9g, Sól: 2346,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek waniliowy na słodko 100g (MLE)

Banan 120g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca 100g (GOR, SEL)

Warzywa gotowane na parze 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Pomarańcza 120g

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 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 (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Banan 120g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza jaglana, gotowana 140g

Kurczak w ziołach z pieca 100g (SEL, GOR)

Warzywa pieczone 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2346,4kcal, B: 108g, T: 74,5g, Kw. Tł. Nasy.: 37,3g, W: 287,7g, w tym cukry: 36,8g,  
Bł.: 44,9g, Sól: 2710,8mg

**19.12.2023r.**

## **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)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Schab królewski 30g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, GLU, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet schabowy pieczony 120g (MLE, SEL, GLU, JAJ)

Surówka colesław 150g

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:

Jogurt owocowy 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2078kcal, B: 98,4g, T: 77,5, Kw. Tł. Nasy.: 29,9g, W: 231,8g, w tym cukry: 44g,

Bł.: 32,5g, Sól: 2349mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa brokułowa niezabielana 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony w sosie koperkowym 120g (SEL, GLU, MLE)

Warzywa gotowane na parze 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2225,3kcal, B: 104g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31,3g, W: 270,8g, w tym cukry: 58,4g,  
Bł.: 28g, Sól: 2892,2mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Maślanka 240g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa niezabielana 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony w sosie koperkowym 120g (MLE, SEL, GLU)

Surówka colesław z oliwą 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Serek homogenizowany naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,6kcal, B: 94,1g, T: 73,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 255,3g, w tym cukry: 44,1g, Bł.: 42,5g, Sól: 2831mg

**20.12.2023r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 150g

Gołąbki po litewsku w sosie pomidorowym 160g (JAJ, SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2260,3kcal, B: 87,8g, T: 78,1g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 286,2g, w tym cukry: 84,5g,  
Bł.: 32,7g, Sól: 2840,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

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

Ryż biały, gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty, z delikatnym sosem pomidorowym (JAJ, SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2332,8kcal, B: 90,4g, T: 77,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 309,4g, w tym cukry: 78,2g,

Bł.: 23,1g, Sól: 2946,4mg



## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEL)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza gryczana al dente 140g

Gołąbki po litewsku w delikatnym sosie pomidorowym (JAJ, SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 240g (MLE)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2332,82kcal, B: 96,5g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 294,9g, w tym cukry: 72,6g, Bł.: 44,2g, Sól: 3233,5mg

**21.12.2023r.**

## **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)  
Polędwica z pieca 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)  
Pomidor 30g  
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, GOR)  
Łazanki z mięsem i warzywami 300g (GLU, JAJ, SEL)  
Sok z buraka i jabłka 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 z jaj 100g (JAJ, MLE, GOR)  
Ogórek kiszony 60g  
Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2205kcal, B: 104,6g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 23,9g, W: 279,5g, w tym cukry: 52,3g,  
Bł.: 38,9g, Sól: 2721,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kartoflana niezabielana 350ml (SEL, GOR)

Łazanki z mięsem i warzywami bez kapusty 300g (SEL, GLU, JAJ)

Sok z buraka i jabłka 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2147,5kcal, B: 100,7g, T: 63,3g, Kw. Tł. Nasy.: 17,9g, W: 279,3g, w tym cukry: 45,3g,  
Bł.: 22,9g, Sól: 2450,4mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Kiełbasa krakowska (GLU, SOJ, GOR, MLE),

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kartoflana niezabielana 350ml (SEL, GOR)

Łazanki z mięsem i warzywami 300g (GLU, JAJ, SEL)

Sok z buraka i jabłka 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238,1kcal, B: 113g, T: 106,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 237,7g, w tym cukry: 69,5g,  
Bł.:43,3g, Sól: 2916,8mg

**22.12.2023r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kakao 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:

Krupnik z ryżem 350ml (SEL, MLE, GOR, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Dorsz w panierce pieczony 120g (RYB, JAJ, GLU, MLE)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g

Kiwi 150g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2279,8kcal, B: 92,8g, T: 77,5g, Kw. Tł. Nasy.: 33,1g, W: 287,1g, w tym cukry: 71g,  
Bł.: 36,7g, Sól: 2692,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek naturalny do smarowania 120g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Krupnik z ryżem 350ml (SEL, MLE, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

Dorsz bez panierki, pieczony 100g (RYB, GOR)

Surówka z tartej marchewki z jogurtem i pietruszką 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g

Kiwi 150g

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)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Krupnik z ryżem 350ml (SEL, MLE, GOR, GLU)

Dorsz bez panierki, pieczony 100g (RYB, GOR)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany wędlina (GLU, GOR, SOJ, MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Serek homogenizowany naturalny 140g (MLE)

Kiwi 140g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2300,5kcal, B: 92,9g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 291,8g, w tym cukry: 59g,  
Bł.: 42,4g, Sól: 3185,8mg

**23.12.2023r.**

## **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)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ciecierzycą 350ml (SEL, GOR)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 150g (GLU)

Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (SEL, GLU)

Surówka z czerwonej kapusty 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta twarogowa z makrelą 100g (RYB, MLE, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2270,1kcal, B: 96,8g, T: 74,1g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 284,6g, w tym cukry: 62,9g,  
Bł.: 40g, Sól: 2882,6mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL, GOR, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (SEL, GOR, GLU)

Surówka z selera, jabłka i marchewki 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 100g (JAJ)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2204kcal, B: 97,7g, T: 67,9g, Kw. Tł. Nasy.: 40,8g, W: 284,9g, w tym cukry: 67,6g,  
Bł.: 30g, Sól: 2480mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 60g (SEL, GOR, GLU, MLE, SOJ)

Pomidor 30g

Banan 120g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ciecierzycą 350ml (SEL, GOR, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Gulasz wieprzowy z warzywami 150g (SEL, GOR, GLU)

Surówka z czerwonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta twarogowa z makrelą 100g (RYB, MLE, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2257,7kcal, B: 93,5g, T: 77,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 272,6g, w tym cukry: 74,9g,  
Bł.: 49g, Sól: 3637,1mg

**24.12.2023r.**

## **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)

Szynka krucha z pieca 60g (SEL, GOR, GLU, MLE, SOJ)

Pomidor 30g

Szczypiorek 5g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, GOR)

Makaron penne z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ, SEL, GOR)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 5g (MLE)

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

Ser serenada 30g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,6kcal, B: 92,5g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28,1g, W: 275,3g, w tym cukry: 69,9g,  
Bł.: 36,5g, Sól: 2751,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SEL, GOR, GLU, MLE, SOJ)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Makaron penne z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ, SEL, GOR)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

### 4) Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2246,7kcal, B: 100,9g, T: 61,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 253,1g, w tym cukry: 41g,  
Bł.: 29g, Sól: 2985mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SEL, GOR, GLU, MLE, SOJ)

Pomidor 30g, szczypiorek 5g

Pomarańcza 120g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, GOR)

Makaron pełnoziarnisty z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ, GOR, SEL)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Ser serenada 30g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 240g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2158,3kcal, B: 95,9g, T: 81,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33,1g, W: 261,6g, w tym cukry: 61,1g, Bł.: 47,5g, Sól: 2878,3mg