

Jadłospis 7-dniowy 11.12 – 17.12.2023r.

11.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany wędlina 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE, GOR)

Kasza jęczmienna perłowa 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-koperkowym 150g (MLE, SEL, GLU)

Warzywa pieczone 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2024,7kcal, B: 99,6g, T: 79,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 221,5g, w tym cukry: 59,4g,

Bł.: 31,3g, Sól: 3812,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany wędlina 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa wielowarzywna 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w lekkim sosie 150g (MLE, SEL)

Warzywa gotowane na parze 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 140g (MLE)

4) 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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B: 102,5g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 28542g, w tym cukry: 58g,
Bł.: 27g, Sól: 3316mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 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

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, GOR)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w lekkim sosie 150g (MLE, SEL)

Warzywa pieczone 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065,7kcal, B: 102,3g, T: 80,7g, Kw. Tł. Nasy.: 37,3g, W: 223,3g, w tym cukry: 36,8g,
Bł.: 44,4g, Sól: 4076,8mg

12.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy 170g (MLE, SEL, GLU)

Surówka colesław 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Herbatniki zbożowe 30g (GLU)

Pomarańcza 120g

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2166,7kcal, B: 86,9g, T: 71,4, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 276,1g, w tym cukry: 65,3g,
Bł.: 40,1g, Sól: 2914,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 80g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z piersi indyka w warzywnym sosie potrawkowym 160g (SEL, GLU)

Surówka z kalarepki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Herbatniki (GLU)

Jabłko gotowane 120g

4) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony bez skórki 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2160kcal, B: 98,6g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 281,2g, w tym cukry: 87,1g,
Bł.: 27,7g, Sól: 2807,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica drobiowa (30g)

Papryka czerwona 30g

Pomarańcza 120g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz z indyka 160g (MLE, SEL, GLU)

Surówka colesław z oliwą 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2383,6kcal, B: 117,3g, T: 77,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 283,2g, w tym cukry: 44,1g,
Bł.: 46,5g, Sól: 3567,6mg

13.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza gryczana 150g

Klopsy wieprzowo-drobiowe z brokułami w sosie pieczeniowym 160g (JAJ, SEL, GLU)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2240kcal, B: 111,5g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 280,9g, w tym cukry: 40,2g,
Bł.: 34g, Sól: 3550mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana z indyka 70g (SOJ, SEL, GLU, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa czysta z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały 140g

Klopsy drobiowo-wieprzowe z brokułami w sosie koperkowym (JAJ, SEL, GLU)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

4) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1990kcal, B: 103g, T: 64,9g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 245,7g, w tym cukry: 42,5g,
Bł.: 27g, Sól: 2774,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Kefir 140g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEL)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa czysta z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza gryczana al dente 140g

Klopsy wieprzowo-drobiowe z brokułami w sosie pieczeniowym (JAJ, SEL, GLU)

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2350,8kcal, B: 115,3g, T: 80g, Kw. Tł. Nasy.: 36,7g, W: 273,6g, w tym cukry: 35,3g, Bł.: 40,8g, Sól: 4225,8mg

14.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, GOR)

Ziemniaki 200g

Indyk duszony 100g (SEL, GOR, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Mandarynki 130g

Chrupki/pałeczki kukurydziane 20g

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka jubileuszowa 45g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Ser żółty gouda 15g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,3kcal, B: 94,4g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,9g, W: 254,5g, w tym cukry: 58,3g,
Bł.: 41g, Sól: 2840,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Bułka graham 65g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Sękacz z masarskiego straganu 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
Serek kanapkowy 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, GOR)
Ziemniaki gotowane 200g
Indyk duszony 100g
Surówka z tartego jabłka i marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Mandarynki 130g
Chrupki/pałeczki kukurydziane 20g

4) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka jubileuszowa 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2243kcal, B: 96,9g, T: 76,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,9g, W: 274,7g, w tym cukry: 84g,
Bł.: 30,7g, Sól: 2936,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflana niezabielana 350ml (SEL, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

Indyk duszony 100g (SEL, GOR, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Mandarynki 130g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Serek homogenizowany 140g (MLE)

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2273,5kcal, B: 113g, T: 87,3g, Kw. Tł. Nasy.: 45,7g, W: 237,7g, w tym cukry: 57,6g,
Bł.:45,3g, Sól: 2816,1mg

15.12.2023r.

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 cygańska 60g (GLU, SOJ, SEZ, GOR)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (SEL, MLE, GOR, GLU)

Pierogi z kapustą i mięsem 300g (GLU, JAJ, SEL)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczno-rybna z koperkiem 150g (JAJ, MLE, RYB)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089,8kcal, B: 119,7g, T: 71,7g, Kw. Tł. Nasy.: 20,5g, W: 230,4g, w tym cukry: 28,3g,
Bł.: 27,1g, Sól: 4098,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 140g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ryżem 350ml (SEL, MLE, GOR, GLU)

Pierogi z mięsem 300g (GLU, JAJ, SEL)

Bukiet gotowanych warzyw 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

4) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna z koperkiem 150g (MLE, JAJ)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2146,3cal, B: 112g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 18,6g, W: 256,8g, w tym cukry: 24,1g,

Bł.: 20,7g, Sól: 2657,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska (GLU, SOJ, GOR, SEL)

Rzodkiewka 30g

Maślanka 250g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE, GOR, GLU)

Pierogi z kapustą i mięsem 300g (GLU, JAJ, SEL)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 100g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczno-rybna z koperkiem (JAJ, RYB)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2208kcal, B: 120g, T: 80,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,1g, W: 234g, w tym cukry: 16,9g,
Bł.: 35,7g, Sól: 4913mg

16.12.2023r.

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 żółty 60g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jesienna 350ml (SEL, GOR)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 150g (GLU)

Gulasz cygański z warzywami 150g (SEL, GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Banan 120g

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,3kcal, B: 106g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 260g, w tym cukry: 54,1g,
Bł.: 45g, Sól: 3914mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU))
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 140g (MLE)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

5) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GOR, GLU)
Kasza jaglana 140g (GLU)
Gulasz z indyka z warzywami 120g (SEL, GOR, GLU)
Marchewka tarta 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

2) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)
Banan dojrzały 120g

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2202kcal, B: 90,4g, T: 81,7g, Kw. Tł. Nasy.: 40,8g, W: 261g, w tym cukry: 67,6g,
Bł.: 32g, Sól: 2480mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty 30g (MLE)

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

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa czysta 350ml (SEL, GOR, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Fasolka szparagowa gotowana 150g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065,3kcal, B: 93g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 242g, w tym cukry: 58,3g,

Bł.: 49g, Sól: 4023,2mg

17.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU))

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka pszenna 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Szczypiorek 5g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL, GOR)

Ziemniaki 200g

Ćwiartka z kurczaka pieczona 160g (GOR)

Surówka z kapusty białej, marchewki i ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Serek homogenizowany 140g (MLE)

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 5g (MLE)

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

Salatka jarzynowa 160g (MLE, JAJ, SEL, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2224kcal, B: 119g, T: 78,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 239,9g, w tym cukry: 49,9g,
Bł.: 38,5g, Sól: 3455,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU))

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka pszenna 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

5) Obiad:

Zupa jarzynowa czysta z soczewicą 350ml (SEL, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

Ćwiartka z kurczaka bez skóry, pieczona 160g

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

2) Podwieczorek:

Serek homogenizowany 140g (MLE)

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salatka jarzynowa lekka z jogurtem 160g (MLE, JAJ, SEL)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2209,2kcal, B: 116g, T: 74,4g, 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)

Bułka graham 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g, szczypiorek 5g

Kefir 240g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica drobiowa (30g)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

Ćwiartka z kurczaka bez skóry, pieczona 160g (GOR)

Surówka z kapusty, marchewki z ogórkiem kiszonym 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Serek homogenizowany 140g (MLE)

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salatka jarzynowa z jogurtem 160g (MLE, JAJ, SEL, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2203kcal, B: 116,3g, T: 81,6g, Kw. Tł. Nasy.: 37,2g, W: 243,6g, w tym cukry: 36,3g,
Bł.: 41g, Sól: 3799,9mg