

Jadlospis 7-dniowy 04.12 – 10.12.2023r.

04.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Filet złocisty z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zalewajka 350ml (SEL)

Makaron penne gotowany 70g (GLU, JAJ)

Indyk z brokułami w sosie śmietanowym (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Rzodkiewka 30g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2247,7kcal, B: 121,5g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 260,5g, w tym cukry: 80,9g,
Bł.: 31,7g, Sól: 2758,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Filet złocisty z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zacierkowa 350ml (SEL)

Makaron penne gotowany do miękkości 70g (GLU, JAJ)

Indyk z brokułami w sosie warzywnym (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

4) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 100g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Pomidor bez skórki 30g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2250kcal, B: 131,5g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 289,2g, w tym cukry: 58g,

Bł.: 30g, Sól: 2667mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Filet złocisty z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Pomidor 30g

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica drobiowa (30g)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zalewajka 350ml (SEL)

Makaron penne gotowany al dente 70g (GLU, JAJ)

Indyk z brokułami w lekkim sosie śmietanowym (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Rzodkiewka 30g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2247,7kcal, B: 121,5g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 260,5g, w tym cukry: 80,9g,
Bł.: 31,7g, Sól: 2758,3mg

05.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Salata 10g

Szczypiorek 5g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z piersi indyka w panierce (MLE, JAJ, SEL, GLU)

Mizeria z ogórków 220g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Banan 120g

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194kcal, B: 100,6g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 279,2g, w tym cukry: 87,1g,
Bł.: 40,1g, Sól: 2807,9mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU, MLE)
Chleb pszenno żytni 100g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka jubileuszowa 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
Pomidor bez skórki 30g
Sałata 10g
Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet z piersi indyka gotowany na parze (SEL)
Surówka z marchewki i jabłka 220g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)
Banan 120g

4) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 100g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka krucha z pieca 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 30g
Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194kcal, B: 100,6g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 279,2g, w tym cukry: 87,1g,
Bł.: 40,1g, Sól: 2807,9mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g, sałata 10g, szczypiorek 5g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica drobiowa (30g)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z piersi indyka w panierce (MLE, JAJ, SEL, GLU)

Mizeria z ogórków 220g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Banan 120g

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek naturalny do smarowania 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g, ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102kcal, B: 110g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 231,4g, w tym cukry: 87,1g,
Bł.: 40g, Sól: 3643,9mg

06.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE)

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 70g (MLE)

Pomidor 30g

Ogórek 20g

Salata 10g

Szczypiorek 5g

Jabłko 120g

2) Obiad:

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

Ryż biały 70g

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

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE)

Mandarynki 130g

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2257kcal, B: 116g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 270g, w tym cukry: 87g,

Bł.: 34,4g, Sól: 2774,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku (GLU, MLE)

Chleb pszenno żytni 100g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Salata 10g

Jabłko gotowane 120g

2) Obiad:

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

Ryż biały 70g

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

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE)

Mandarynki 130g

4) Kolacja:

Chleb pszenno żytni 100g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2272kcal, B: 116g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 277g, w tym cukry: 83g,

Bł.: 26g, Sól: 2774,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 70g (MLE)

Pomidor 30g, ogórek 20g, sałata 10g, szczypiorek 5g

Jabłko 120g

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:

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

Kasza gryczana al dente 70g

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

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Mandarynki 130g

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2196kcal, B: 108g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 257g, w tym cukry: 87g,

Bł.: 36,9g, Sól: 2774,8mg

07.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Ogórek 20g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GOR)

Spaghetti bolognese 300g (SEL, GOR, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Serek homogenizowany 140g (MLE)

Pomarańcza 120g

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Szczypiorek 5g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2295,5kcal, B: 120,8g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 254,4g, w tym cukry: 60,5g,
Bł.: 56,9g, Sól: 3037,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GOR)

Makaron z potrawką warzywną z kurczaka 300g (SEL, GOR, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Serek homogenizowany 140g (MLE)

Pomarańcza 120g

4) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 100g (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: 2165,5kcal, B: 120,8g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 280,4g, w tym cukry: 60,5g,
Bł.: 40,9g, Sól: 3037,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g, ogórek 20g, sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Kiełbasa krakowska (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek kiszony 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GOR)

Spaghetti bolognese z makaronem razowym 300g (SEL, GOR, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Serek homogenizowany 140g (MLE)

Pomarańcza 120g

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 40g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g, szczypiorek 5g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2205,5kcal, B: 111g, T: 78,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 265,4g, w tym cukry: 60,5g, Bł.:48,3g, Sól: 3037,5mg

08.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 60g (MLE)

Dżem owocowy 30g

Jabłko 120g, kiwi 70g

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Dorsz pieczony w warzywach 400g (SEL, GOR, JAJ, GLU)

Surówka z kiszonej kapusty 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU)

Banan 120g

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B: 94g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 301g, w tym cukry: 106,5g,
Bł.: 44,4g, Sól: 2090mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek wiejski 140g (MLE)

Dżem owocowy 30g

Jabłko 120g, kiwi 70g

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Dorsz pieczony w warzywach 400g (SEL, GOR, JAJ, GLU)

Surówka z marchewki tartej 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU)

Banan 120g

4) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2260kcal, B: 101g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 320g, w tym cukry: 106,5g,

Bł.: 30,4g, Sól: 2090mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 60g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 30g

Kiwi 130g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

3) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Dorsz pieczony w warzywach 400g (SEL, GOR, JAJ, GLU)

Surówka z kiszonej kapusty 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Surówka z jabłka i selera (MLE, SEL)

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2196,9kcal, B: 100g, T: 56,8g, Kw. Tł. Nasy.: 20,6g, W: 318g, w tym cukry: 89g,
Bł.: 48g, Sól: 2840mg

09.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU))

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g, ogórek 20g, sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GOR, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa 100g (SEL, GOR, JAJ, GLU)

Ćwikła 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Mandarynki 130g

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 50g

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2296,3kcal, B: 108g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 300g, w tym cukry: 71,1g,
Bł.: 40g, Sól: 2480mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU))

Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GOR, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy na parze 100g (SEL, GOR, JAJ, GLU)

Ćwikła 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

2) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE)

Mandarynki 130g

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2200,1kcal, B: 102g, T: 62,1g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 310g, w tym cukry: 75,4g,
Bł.: 30g, Sól: 2480mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g, ogórek 20g, sałata 10g

Maślanka 240g (MLE)

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 grysikowa 350ml (SEL, GOR, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś gotowana parze 100g (SEL, GOR, JAJ, GLU)

Ćwikła 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 140g (MLE), mandarynki 130g

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 50g, ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2300,7kcal, B: 111g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 313g, w tym cukry: 69g,

Bł.: 43g, Sól: 2483,2mg

10.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU))

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka pszenna 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 30g

Szczypiorek 5g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GOR)

Naleśniki z serem i dżemem 400g (MLE, JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Mandarynka 60g

Kiwi 75g

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2241kcal, B: 105g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 32,4g, W: 284,9g, w tym cukry: 82,5g,
Bł.: 37,5g, Sól: 2836,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU))

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka pszenna 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek twarogowy do smarowania 40g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GOR)

Naleśniki z serkiem homogenizowanym i dżemem 400g (MLE, JAJ, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

2) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Mandarynka 60g

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 100g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 30g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143kcal, B: 99,3g, T: 60,1g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 298,9g, w tym cukry: 87,5g,
Bł.: 30,5g, Sól: 2836,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 45g (SEL, GOR, GLU, MLE, SOJ)

Ser żółty serenada 15g (MLE)

Pomidor 30g, szczypiorek 5g, sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica drobiowa (30g)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GOR)

Naleśniki z serem i dżemem niskosłodzonym 400g (MLE, JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Podwieczorek:

Mandarynka 60g

Kiwi 75g

Kefir 240g (MLE)

5) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 40g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161kcal, B: 110,6g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 260,9g, w tym cukry: 78,2g,
Bł.: 39g, Sól: 2196,9mg