

Jadłospis 3-dniowy 01.12 - 03.12.2023r.

01.12.2023r.

Dieta podstawowa

- 1) Śniadanie:
 - Płatki kukurydziane na mleku 250ml (GLU, MLE)
 - Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Kurczak gotowany wędlina 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
 - Ser gouda Włoszczowa 15g (MLE)
 - Pomidor 30g
 - Ogórek 30g
 - Herbata bez cukru 250ml
- 2) Obiad:
 - Krupnik z ryżem 350ml (SEL)
 - Makaron penne gotowany 70g (GLU, JAJ)
 - Ser biały (50g) (MLE)
 - Mus truskawkowy 125g
 - Kompot z owoców mrożonych 250ml
- 3) Podwieczorek:
 - Wafle ryżowe 30g
- 4) Kolacja:
 - Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Szynka cygańska 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
 - Rzodkiewka 30g
 - Salata 10g
 - Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056kcal, B: 84,2g, T: 56,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,9g, W: 317,9g, w tym cukry: 32g,
Bł.: 29,7g, Sól: 2456,7mg

Dieta lekkostrawna

- 1) Śniadanie
 - Płatki kukurydziane na mleku 250ml (GLU, MLE)
 - Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Kurczak gotowany wędlina 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
 - Pomidor bez skóry 55g
 - Herbata bez cukru 250ml
- 2) Obiad
 - Krupnik z ryżem 350ml (SEL)
 - Makaron penne gotowany 70g (GLU, JAJ)
 - Ser biały (50g) (MLE)
 - Mus truskawkowy 125g
 - Kompot z owoców mrożonych 250ml
- 3) Podwieczorek
 - Wafle ryżowe 30g
- 5) Kolacja:
 - Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Szynka cygańska 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
 - Salata 10g
 - Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1947kcal, B: 80,6g, T: 53,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,9g, W: 272,2g, w tym cukry: 31,7g,
Bł.: 25,8g, Sól: 2275,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

- 1) Śniadanie:
 - Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Kurczak gotowany wędlina 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
 - Ser gouda Włoszczowa 15g (MLE)
 - Pomidor 30g
 - Ogórek 30g
 - Jogurt naturalny 150g (MLE)
 - Herbata bez cukru 250ml
- 2) II śniadanie
 - Sok pomidorowy
- 3) Obiad:
 - Krupnik z ryżem 350ml (SEL)
 - Makaron penne gotowany 70g (GLU, JAJ)
 - Ser biały (50g) (MLE)
 - Mus truskawkowy 125g
 - Kompot z owoców mrożonych 250ml
- 4) Podwieczorek:
 - Wafle ryżowe 30g
- 5) Kolacja:
 - Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Szynka cygańska 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
 - Rzodkiewka 30g
 - Salata 10g
 - Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1938,9kcal, B: 82,2g, T: 55,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 258,8g, w tym cukry: 31,3g,
Bł.: 35,5g, Sól: 2644,8mg

02.12.2023r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 60g (JAJ)

Salata 10g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ryż gotowany 70g

Kurczak curry z pieca 10g (GLU, GOR, SEL)

Warzywa opiekane 100g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

4) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 20g

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1952,2kcal, B: 87,7g, T: 62,1g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 245g, w tym cukry: 37g,

Bł.: 33g, Sól: 3146,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 60g (JAJ)

Salata 10g

Pomidor bez skóry 55g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ryż gotowany 70g

Kurczak curry z pieca 10g (GLU, GOR, SEL)

Warzywa opiekane 100g (GOR, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

4) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2005,8kcal, B: 103g, T: 61,1g, Kw. Tł. Nasy.: 21,3g, W: 246,6g, w tym cukry: 28,6g,

Bł.: 26g, Sól: 3259mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

- 1) Śniadanie:
 - Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Osełka pierś maślana z indyka 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
 - Jajko gotowane 60g (JAJ)
 - Salata 10g
 - Ogórek kiszony 60g
 - Maślanka 420g (MLE)
 - Herbata bez cukru 250ml
- 2) II śniadanie
 - Jabłko 200g
- 3) Obiad:
 - Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)
 - Ryż gotowany 70g
 - Kurczak curry z pieca 10g (GLU, GOR, SEL)
 - Warzywa opiekane 100g (GOR, SEL)
 - Kompot z owoców mrożonych 250ml
- 4) Podwieczorek:
 - Jogurt owocowy o obniżonej zawartości cukru 150g (MLE)
- 5) Kolacja:
 - Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Szynka jubileuszowa 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
 - Ogórek 20g
 - Pomidor 60g
 - Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1968,9kcal, B: 87,2g, T: 62,5g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 247,8g, w tym cukry: 32g,
Bł.: 35,7g, Sól: 3137,8mg

03.12.2023r.

Dieta podstawowa

- 1) Śniadanie:
 - Ryż na mleku 250ml (MLE)
 - Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
 - Bułka graham 65g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Schab biały Aleksandria 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
 - Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (MLE)
 - Herbata bez cukru 250ml
- 2) Obiad:
 - Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
 - Ziemniaki gotowane 200g
 - Świeżonka duszona 150g (SEL, GOR)
 - Surówka z kapusty czerwonej 200g (SEL, GOR, JAJ)
 - Kompot z owoców mrożonych 250ml
- 3) Podwieczorek:
 - Herbatniki 30g
- 4) Kolacja:
 - Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
 - Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Pasztet pieczony 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR, JAJ)
 - Pomidor 30g
 - Salata 10g
 - Ogórek kiszony 60g
 - Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2274,1kcal, B: 99,6g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 285,1g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 32,7g, Sól: 3243,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały Aleksandria 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR)

Pomidor bez skóry 55g

Herbata bez cukru 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Świeżonka duszona 150g (SEL, GOR)

Surówka z marchewki i jabłka 200g (SEL, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Podwieczorek:

Herbatniki 30g

4) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 30g

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2034,1kcal, B: 89g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 286,2g, w tym cukry: 54g,

Bł.: 25,4g, Sól: 3133,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych

- 1) Śniadanie:
 - Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
 - Bułka graham 65g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Schab biały Aleksandria 30g (GLU, SOJ, MLE, GOR)
 - Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (MLE)
 - Herbata bez cukru 250ml
- 2) II śniadanie
 - Pomarańcza 200g
- 3) Obiad:
 - Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
 - Ziemniaki gotowane 200g
 - Świeżonka duszona 150g (SEL, GOR)
 - Surówka z kapusty czerwonej 200g (SEL, GOR, JAJ)
 - Kompot z owoców mrożonych 250ml
- 4) Podwieczorek:
 - Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)
- 5) Kolacja:
 - Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
 - Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
 - Masło extra 15g (MLE)
 - Szynka krucha z pieca 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR, JAJ)
 - Pomidor 30g
 - Salata 10g
 - Ogórek kiszony 60g
 - Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2004,1kcal, B: 99,2g, T: 50,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 261,4g, w tym cukry: 45g,
Bł.: 42,7g, Sól: 4235mg