

Jadłospis 7 – dniowy 18.11-24.11.2024r.

→ składy produktów stosowanych w posiłkach dostępne są do wglądu u dietetyka

18.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

- Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
- Papryka 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)
- Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
- Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-musztardowym 120g (GLU, MLE, JAJ, GOR)
- Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)
- Masło extra 10g (MLE)
- Pomidorowa pasta z soczewicy 100g
- Ogórek kiszony 60g
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2112kcal, B: 94,2g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 261g, w tym cukry: 61,2g
Bł.: 36g, Sól: 3049mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

- Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
- Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
- Pieczeń rzymska w sosie jogurtowym 120g (GLU, JAJ, MLE)
- Surówka z tartej marchewki i jabłka 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Masło 10g (MLE)
- Kurczak gotowany wędlina 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064,2kcal, B: 94,4g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 260,4g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 24,2g, Sól: 2836,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

- Makaron na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
- Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
- Pieczeń rzymska z szynki w sosie jogurtowym 120g (GLU, JAJ, MLE)
- Surówka z tartej marchewki i jabłka 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

5) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Masło 10g (MLE)
- Kurczak gotowany wędlina 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

6) Podwieczorek:

- Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1989,2kcal, B: 96,8g, T: 52,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 271,2g, w tym cukry: 63g,
Bł.: 25g, Sól: 2846,2mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

- Makaron na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
- Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
- Pieczeń rzymska z szynki w sosie jogurtowym 120g (GLU, JAJ, MLE)
- Surówka z tartej marchewki i jabłka 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

7) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Masło 10g (MLE)
- Kurczak gotowany wędlina 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Salata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

8) Podwieczorek:

- Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089,4kcal, B: 96,5g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 263,2g, w tym cukry: 63,7g,
Bł.: 24,2g, Sól: 2864,2mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-musztardowym 120g (GLU, MLE, JAJ, GOR)

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidorowa pasta z soczewicy 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052kcal, B: 93,4g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 248,7g, w tym cukry: 54g,

Bł.: 47,2g, Sól: 3353mg

19.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

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

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2228,7kcal, B: 93,3g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 290g, w tym cukry: 91g,
Bł.: 39,5g, Sól: 3424mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

- Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Półdewica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Łazanki z duszonym mięsem i warzywami, bez kapusty 300g (GLU, JAJ, SEL)
- Mus owocowo-warzywny 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Szynka cygańska 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Masło extra 10g (MLE)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Chrupki kukurydziane 30g
- Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2146,8kcal, B: 83,3g, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 302g, w tym cukry: 86,7g,
Bł.: 32,8g, Sól: 1807,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

- Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Łazanki z duszonym mięsem i warzywami, bez kapusty i tłuszczu 300g (GLU, JAJ, SEL)
- Mus owocowo-warzywny 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Szynka cygańska 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Masło extra 10g (MLE)
- Salata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Chrupki kukurydziane 30g
- Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2056,8kcal, B: 83,3g, T: 51,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 302g, w tym cukry: 86,7g,
Bł.: 32,8g, Sól: 1807,4mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

- Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Łazanki z duszonym mięsem i warzywami, bez kapusty i tłuszczu 300g (GLU, JAJ, SEL)
- Mus owocowo-warzywny 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Masło extra 10g (MLE)
- Salata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)
- Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2118,5kcal, B: 98g, T: 56,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 293,5g, w tym cukry: 86,7g,
Bł.: 30,5g, Sól: 2412,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

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

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190,4kcal, B: 97,3g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 38,3g, W: 276g, w tym cukry: 76g,
Bł.: 45,8g, Sól: 3174mg

20.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany biały 140g

Gołąbek po litewsku duszony w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152,3kcal, B: 98,8g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 263,7g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 32g, Sól: 2646,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku, bez kapusty, duszony w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150kcal, B: 69g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 272g, w tym cukry: 49,5g,
Bł.: 26,7g, Sól: 2635,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku, bez kapusty, duszony w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011,8kcal, B: 101g, T: 49,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 280g, w tym cukry: 50g

Bł.: 27g, Sól: 2622,6mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbek po litewsku, bez kapusty, duszony w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2105kcal, B: 101g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 272g, w tym cukry: 49,5g

Bł.: 26,7g, Sól: 2622,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Gołąbek po litewsku duszony w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2049kcal, B: 98g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 242g, w tym cukry: 49,4g,

Bł.: 41g, Sól: 3161,5mg

21.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g (MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z kapustą białą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Gruszka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2142,4kcal, B: 89,6g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 270g, w tym cukry: 71,3g,
Bł.: 36,5g, Sól: 2034,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy na parze 120g

Surówka z tartej marchewki i selera 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Banan 120g

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2222,6kcal, B: 95g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 309,8g, w tym cukry: 67,6g,
Bł.: 30,4g, Sól: 2360,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy na parze 120g

Surówka z tartej marchewki i selera 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Banan 120g

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,6kcal, B: 95g, T: 51g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 309,8g, w tym cukry: 67,6g,

Bł.: 30,4g, Sól: 2360,6mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy na parze 120g

Surówka z tartej marchewki i selera 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Banan 120g

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2242,5kcal, B: 104,6g, T: 64,3g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 299g, w tym cukry: 78g,

Bł.: 30g, Sól: 2490,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z kapustą białą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Sznicel drobiowy z pieca 100g

Surówka colesław 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Gruszka 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073kcal, B: 95,5g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 253,8g, w tym cukry: 64,3g,

Bł.: 45g, Sól: 3074mg

22.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

Salatka jarzynowa 100g (JAJ, GOR, SEL, MLE)

Polędwica z piersi indyka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2095,5kcal, B: 98,4g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 263g, w tym cukry: 53,2g,
Bł.: 39,6g, Sól: 3986,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Sałatka jarzynowa lekkostrawna na jogurcie 100g (JAJ, SEL, MLE)

Połędwica z piersi indyka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,5kcal, B: 97,6g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 260,6g, w tym cukry: 49,4g,

Bł.: 26,5g, Sól: 2932,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

- Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Filet z miruny z pieca z warzywami 120g (RYB, SEL)
- Surówka z tartej marchewki 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Sałatka jarzynowa lekkostrawna na jogurcie 100g (JAJ, SEL, MLE)
- Połędwica z piersi indyka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Masło 10g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2010kcal, B: 94g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 292g, w tym cukry: 68,1g,
Bł.: 27,3g, Sól: 3216,2mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

- Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka delikatesowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Filet z miruny z pieca z warzywami 120g (RYB, SEL)
- Surówka z tartej marchewki 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Sałatka jarzynowa lekkostrawna na jogurcie 100g (JAJ, SEL, MLE)
- Połędwica z piersi indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Masło 10g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2045kcal, B: 100g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 292g, w tym cukry: 49,4g,
Bł.: 26,5g, Sól: 3002,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 150g (GLU)

Filet z miruny z pieca z warzywami 120g (RYB, SEL)

Surówka z kiszanej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Sałatka jarzynowa na jogurcie 100g (JAJ, RYB, MLE)

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

Masło 10g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2173,5kcal, B: 99g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 267,8g, w tym cukry: 57,8g,

Bł.: 48,6g, Sól: 2164,2mg

23.11.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148kcal, B: 94,7g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 286,8g, w tym cukry: 74g,
Bł.: 36,8g, Sól: 3321mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Schab królewski 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2181,3kcal, B: 94,1g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 292,2g, w tym cukry: 68,4g,

Bł.: 27,3g, Sól: 3219,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym bez tłuszczu 120g (GLU)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Schab królewski 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152,2kcal, B: 94g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 292g, w tym cukry: 68g,

Bł.: 27,3g, Sól: 3216,2mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2187,2kcal, B: 101,6g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 279,8g, w tym cukry: 68g,

Bł.: 26,3g, Sól: 3277,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Piersź wędzona 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2099kcal, B: 98,8g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 246,7g, w tym cukry: 63,4g,
Bł.: 43,7g, Sól: 3412mg

24.11.2024r.

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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek wieprzowy z pieca 100g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Polędwica sopočka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2012,7kcal, B: 94,2g, T: 61,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 255,6g, w tym cukry: 64g,
Bł.: 31g, Sól: 2164,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Połudwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek wieprzowy duszony 100g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Połudwica sopocka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2026kcal, B: 90,5g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 260g, w tym cukry: 61,8g,
Bł.: 19,3g, Sól: 1950mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

- Ryż na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Połudwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Stek wieprzowy duszony bez tłuszczu 100g
- Buraczki 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Połudwica sopocka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Sałata 20g
- Masło extra 10g (MLE)

4) Podwieczorek:

- Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1968,5kcal, B: 92g, T: 50,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 277,8g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 20g, Sól: 1951,8mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

- Ryż na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Połudwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Stek wieprzowy duszony 100g
- Buraczki 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Połudwica sopocka 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Sałata 20g
- Masło extra 10g (MLE)

4) Podwieczorek:

- Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2037,5kcal, B: 109g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 250g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 19g, Sól: 1939mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek wieprzowy z pieca 100g

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Polędwica sopočka 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1992kcal, B: 98,5g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 234g, w tym cukry: 42,7g,
Bł.: 39g, Sól: 2463,8mg