

Jadłospis 7 – dniowy 2.09 – 8.09.2024r.

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

2.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jagłana gotowana 140g

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

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2281,6kcal, B: 97,4g, T: 74,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31,5g, W: 285,5g, w tym cukry: 66,8g,
Bł.: 41g, Sól: 2633,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2278,3kcal, B: 97,6g, T: 73,8g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 288,7g, w tym cukry: 65,8g,
Bł.: 37,3g, Sól: 2615,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121kcal, B: 97,9g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 289,2g, w tym cukry: 66,3g,

Bł.: 37,3g, Sól: 2615mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU)

Warzywa duszone 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2278,3kcal, B: 97,6g, T: 73,8g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 288,7g, w tym cukry: 65,8g,
Bł.: 37,3g, Sól: 2615,4mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie musztardowym 120g (JAJ, LGU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2149,7kcal, B: 97g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 220,8g, w tym cukry: 58g,

Bł.: 47g, Sól: 3045,6mg

3.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy z pieca 100g (JAJ, GLU)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Lekka sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, ogórkiem, koperkiem, oliwą 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059kcal, B: 86g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 266,6g, w tym cukry: 67g,
Bł.: 32,2g, Sól: 2287,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy 100g (GLU, JAJ)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Lekka sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, koperkiem, oliwą 250g (GLU)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070,4kcal, B: 88g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 266,7g, w tym cukry: 65g,
Bł.: 26,4g, Sól: 2270,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

- Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Pulpet gotowany drobiowy 100g (GLU, JAJ)
- Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Lekka sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, koperkiem, oliwą 250g (GLU)
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055,2kcal, B: 89,8g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 282g, w tym cukry: 65,2g,
Bł.: 27,6g, Sól: 2271,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

- Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

5) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy 100g (GLU, JAJ)
- Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

6) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Lekka sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, koperkiem, oliwą 250g (GLU)
- Herbata z cukrem 250ml

7) Podwieczorek:

- Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070,4kcal, B: 88g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 266,7g, w tym cukry: 65g, Bł.: 26,4g, Sól: 2270,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy 100g (GLU, JAJ)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Lekka sałatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, ogórkiem, koperkiem, oliwą 250g (GLU)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117,2kcal, B: 92g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 263,5g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 42,6g, Sól: 2596,7mg

4.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ)

Surówka z selera z jogurtem greckim 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Śliwki 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2212kcal, B: 98,7g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 304,4g, w tym cukry: 66,2g,
Bł.: 37g, Sól: 2952,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jagłana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty w delikatnym sosie pomidorowym 120g (JAJ)

Surówka z selera z jogurtem greckim 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2249kcal, B: 91g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 307,4g, w tym cukry: 71g,
Bł.: 36,5g, Sól: 2718,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku bez kapusty, bez dodatku tłuszczu w delikatnym sosie pomidorowym 120g (JAJ)

Surówka z selera z jogurtem greckim 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2168,8kcal, B: 91,4g, T: 57,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 307,7g, w tym cukry: 71,4g,
Bł.: 36,5g, Sól: 2718mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

- Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Piersź wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Masło 15g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

5) Obiad:

- Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)
- Ryż biały gotowany 140g
- Gołąbki po litewsku bez kapusty w delikatnym sosie pomidorowym 120g (JAJ)
- Surówka z selera z jogurtem greckim 150g (SEL, MLE)
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

6) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Masło ekstra 10g (MLE)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

7) Podwieczorek:

- Chrupki kukurydziane 30g
- Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2249kcal, B: 91g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 307,4g, w tym cukry: 71g,
Bł.: 36,5g, Sól: 2718,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Masło ekstra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Gołąbki po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ)

Surówka z selera z jogurtem greckim 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Śliwki 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2081kcal, B: 100g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 34,2g, W: 255,6g, w tym cukry: 58,4g,
Bł.: 41,2g, Sól: 3549mg

5.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy w panierce z pieca 100g (JAJ, GLU)

Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2071kcal, B: 91,4g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 17,6g, W: 265g, w tym cukry: 53,4g,
Bł.: 34,5g, Sól: 2255,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093,5kcal, B: 97,4g, T: 74,5g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 250g, w tym cukry: 46,3g,

Bł.: 24g, Sól: 2432,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

- Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Sałata 20g
- Masło extra 15g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Filet drobiowy gotowany na parze 100g
- Bukiet warzyw na parze 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Pomidor bez skórki 60g
- Masło extra 10g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009,5kcal, B: 100g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 269g, w tym cukry: 47g,
Bł.: 25,7g, Sól: 2436,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

5) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

6) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

7) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093,5kcal, B: 97,4g, T: 74,5g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 250g, w tym cukry: 46,3g,
Bł.: 24g, Sól: 2432,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy bez panierki z pieca 100g

Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

„Smalec” z fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2074,4kcal, B: 82,7g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 255,8g, w tym cukry: 72,6g,
Bł.: 43,6g, Sól: 2872,3mg

6.09.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,2kcal, B: 86,9g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 276g, w tym cukry: 79g,
Bł.: 42g, Sól: 2815,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,7kcal, B: 87,3g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 286g, w tym cukry: 85,7g,
Bł.: 37,3g, Sól: 2521mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2060kcal, B: 87,6g, T: 56,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 286,6g, w tym cukry: 86,2g,
Bł.: 37,2g, Sól: 2520,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

5) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

6) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

7) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,7kcal, B: 87,3g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 286g, w tym cukry: 85,7g, Bł.: 37,3g, Sól: 2521mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Bułka graham 65g (SEZ, GLU)
- Masło extra 15g (MLE)
- Szynka krucha 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Sałata 20g
- Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

- Chleb graham 60g (GLU, SEZ)
- Masło 10g (MLE)
- Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Rzodkiewka 30g
- Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

- Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)
- Kasza gryczana 140g
- Filet z dorsza z warzywami z pieca 120g (RYB, SEL)
- Surówka z kiszonej kapusty 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

- Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)
- Chleb graham 60g (GLU, SEZ)
- Polędwica z indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Ogórek 40g
- Masło extra 10g (MLE)
- Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

- Kefir 250g (MLE)
- Jabłko 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2276,2kcal, B: 98,3g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32,7g, W: 289,3g, w tym cukry: 70,8g, Bł.: 50,6g, Sól: 3131mg

7.09.2024r.

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)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Makaron w sosie z kurczakiem i brokułem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo – warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,3kcal, B: 97,6g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 258,8g, w tym cukry: 76,3g,
Bł.: 34,7g, Sól: 2420,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron w sosie z kurczakiem i brokułem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo – warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,2kcal, B: 99,6g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 264g, w tym cukry: 50g,

Bł.: 28,6g, Sól: 2515mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron w sosie bez tłuszczu z kurczakiem i brokułem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo – warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065kcal, B: 101,4g, T: 51,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 286,7g, w tym cukry: 78g,
Bł.: 29,7g, Sól: 2629,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

5) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL)

Makaron w sosie z kurczakiem i brokułem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo – warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

6) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

7) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,2kcal, B: 99,6g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 264g, w tym cukry: 50g,
Bł.: 28,6g, Sól: 2515mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Sałata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Makaron w sosie z kurczakiem i brokułem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo – warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2071,5kcal, B: 98g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 255,7g, w tym cukry: 65,5g,
Bł.: 42,7g, Sól: 2256mg

8.09.2024r.

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)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa z kielbasą 350ml (SEL)

Ryż z truskawkami i śmietanką 300g (MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2115kcal, B: 82,3g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 37,6g, W: 269,8g, w tym cukry: 70,6g,

Bł.: 27,3g, Sól: 2611,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL)

Ryż z truskawkami i jogurtem 300g (MLE)

Jabłko pieczone 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121kcal, B: 71,2g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 286,6g, w tym cukry: 76,7,
Bł.: 19,6g, Sól: 2118,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

- Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Poledwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa grysikowa 350ml (SEL)
- Ryż z truskawkami i jogurtem 300g (MLE)
- Jabłko pieczone 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Masło extra 10g (MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Wafle ryżowe 30g (GLU)
- Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093kcal, B: 76,5g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 305,4g, w tym cukry: 57,6g,
Bł.: 20g, Sól: 2164mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Makaron na mleku na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

5) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL)

Ryż z truskawkami i jogurtem 300g (MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

6) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

7) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121kcal, B: 71,2g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 286,6g, w tym cukry: 76,7,
Bł.: 19,6g, Sól: 2118,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grysikowa z kielbasą 350ml (SEL)

Ryż z sosem z warzyw sezonowych 300g (SEL, GLU)

Jabłko 120

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123kcal, B: 97,5g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 252,8g, w tym cukry: 68g,

Bł.: 48g, Sól: 2755mg