

Jadłospis 7 – dniowy 20.01-26.01.2025r.

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

20.01.2025r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Stek pieczony z warzywami 200g (SEL)

Jabłko 120g

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:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2245,6kcal, B: 97g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 302,2g, w tym cukry: 80,6g

Bł.: 37g, Sól: 2769mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Stek pieczony z warzywami 200g (SEL)

Jabłko pieczone 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009,6kcal, B: 101,3g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 295,6g, w tym cukry: 76,2g,
Bł.: 22,7g, Sól: 2276,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Stek pieczony z warzywami bez tłuszczu 200g (SEL)

Jabłko pieczone 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

5) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

6) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2119,6kcal, B: 101,3g, T: 54g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 295,6g, w tym cukry: 76,2g,
Bł.: 22,7g, Sól: 2276,6mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Stek pieczony z warzywami 200g (SEL)

Jabłko pieczone 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

7) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

8) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150,8kcal, B: 107,2g, T: 54,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 297,7g, w tym cukry: 76,2g,
Bł.: 22,7g, Sól: 2433,6mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Stek pieczony z warzywami 200g (SEL)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2151,4kcal, B: 94g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 269,3g, w tym cukry: 67,7g,
Bł.: 45,2g, Sól: 3130,7mg

21.01.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser żółty serenada 30g (MLE)
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)
Szynka krucha z pieca 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Papryka 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)
Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2250,2kcal, B: 91,2g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 310,5g, w tym cukry: 100g,
Bł.: 39g, Sól: 3017mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

- Manna na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)
- Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g (SEL, GLU)
- Mus owocowo-warzywny 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

- Herbatniki 30g (JAJ, GLU)
- Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2218kcal, B: 88,4g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 312,4g, w tym cukry: 103,6g, Bł.: 30,5g, Sól: 2055mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

- Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)
- Sos z piersi kurczaka z warzywami bez tłuszczu 200g (SEL, GLU)
- Mus owocowo-warzywny 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

- Herbatniki 30g (JAJ, GLU)
- Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2128kcal, B: 88,4g, T: 53,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 312,4g, w tym cukry: 103,6g,
Bł.: 30,5g, Sól: 2560mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

- Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
- Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)
- Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g (SEL, GLU)
- Mus owocowo-warzywny 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)
- Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154,6kcal, B: 102g, T: 54,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 302,6g, w tym cukry: 93,5g, Bł.: 30g, Sól: 3138mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Bułka graham 65g (SEZ, GLU)
- Masło extra 15g (MLE)
- Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Salata 20g
- 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 koperkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)
- Łazanki z duszonymi warzywami i mięsem 300g (GLU, JAJ)
- Mus owocowo-warzywny 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

- Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)
- Szynka krucha z pieca 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Masło extra 10g (MLE)
- Papryka 60g
- Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)
- Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2188,4kcal, B: 90g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36,4g, W: 282,3g, w tym cukry: 89,3g,
Bł.: 48,2g, Sól: 3400,8mg

22.01.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza kuskus 140g (GLU)

Klopsy drobiowe duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000kcal, B: 101g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 245g, w tym cukry: 57,5g,
Bł.: 32g, Sól: 4027mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza kuskus 140g (GLU)

Klopsy drobiowe duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

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:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011,8kcal, B: 102,4g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 256,6g, w tym cukry: 55,8g,
Bł.: 24,6g, Sól: 2762mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza kuskus 140g (GLU)

Klopsy drobiowe duszone bez tłuszczu w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

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:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044kcal, B: 104,4g, T: 54,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 273g, w tym cukry: 56g

Bł.: 26g, Sól: 2766mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza kuskus 140g (GLU)

Klopsy drobiowe w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

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:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2050,2kcal, B: 106g, T: 54,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 273g, w tym cukry: 56g

Bł.: 26g, Sól: 2801mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana 140g

Klopsy drobiowe duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2050,2kcal, B: 98g, T: 67,7, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 243,8g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 44,4g, Sól: 3133,6mg

23.01.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Potrawka z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Ogórki kiszane 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2030kcal, B: 86,2g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 294,6g, w tym cukry: 69,2g,
Bł.: 34,2g, Sól: 3087mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Potrąbka z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mandarynki 120g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065,7kcal, B: 85,5g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 265,5g, w tym cukry: 69,2g,
Bł.: 27,7g, Sól:1926,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Potrąka z indyka z warzywami duszona bez tłuszczu 200g (SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mandarynki 120g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,5kcal, B: 87,3g, T: 54g, Kw. Tł. Nasy.: 22,2g, W: 285,5g, w tym cukry: 69g,

Bł.: 28,4g, Sól: 1929,4mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Potrąka z indyka z warzywami duszona 200g (SEL, GLU)

Surówka z tartej marchewki z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mandarynki 120g

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2028kcal, B: 99,6g, T: 53g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 278,5g, w tym cukry: 71g,

Bł.: 26g, Sól: 2157,2mg

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)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Potrąka z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Ogórki kiszzone 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2053,7kcal, B: 85,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 259,5g, w tym cukry: 67g,
Bł.: 40,3g, Sól: 2558mg

24.01.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa żurek z jajkiem i kiełbaską 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron świderki z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

Salatka śledziowa z burakiem, jabłkiem, ogórkiem kiszonym, cebulą 250g (JAJ, MLE, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2054,3kcal, B: 83,4g, T: 20,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 281g, w tym cukry: 83g,
Bł.: 34,3g, Sól: 5876,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

- Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)
- Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)
- Mus z jabłek gotowanych 200g
- Banan 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)
- Sałata 20g
- Masło 10g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161kcal, B: 84g, T: 58g, Kw. Tł. Nasy.: 21,3g, W: 314g, w tym cukry: 100,8g,
Bł.: 28,8g, Sól: 2960,3mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Mus z jabłek gotowanych 200g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Sałata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2061,3kcal, B: 83,9g, T: 46,8g, Kw. Tł. Nasy.: 19,2g, W: 314g, w tym cukry: 101g,

Bł.: 28,8g, Sól: 2960,2mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Mus z jabłek gotowanych z jogurtem naturalnym 200g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Sałata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2208,8kcal, B: 101g, T: 56,7g, Kw. Tł. Nasy.: 19,4g, W: 311,7g, w tym cukry: 94g,
Bł.: 28,8g, Sól: 2892mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa żurek z jajkiem i kiełbaską 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron świderki z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Salatka śledziowa z burakiem, jabłkiem, ogórkiem kiszonym, cebulą 250g (JAJ, MLE, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2030,3kcal, B: 85,4g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 243,5g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 41g, Sól: 6162,2mg

25.01.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Szyna cygańska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zimowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak duszony w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2181,4kcal, B: 96,8g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 275,2g, w tym cukry: 73g,
Bł.: 44,4g, Sól: 332mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Szynka cygańska 30g (GLU, JAJ, MLE, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak duszony w sosie pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2191,2kcal, B: 98g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 273,5g, w tym cukry: 65,2g,

Bł.: 30g, Sól: 2916,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

- Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Szynka cygańska 30g (GLU, JAJ, MLE, SOJ)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kurczak duszony w sosie pomidorowym bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)
- Surówka z selera 150g (SEL)
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

- Wafle ryżowe 30g (GLU)
- Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2065kcal, B: 99,5g, T: 50g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 285,2g, w tym cukry: 74,6g,
Bł.: 49g, Sól: 3014mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Szynka cygańska 30g (GLU, JAJ, MLE, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak duszony w sosie pomidorowym bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1979,7kcal, B: 101g, T: 49,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 272g, w tym cukry: 73,2g,

Bł.: 30g, Sól: 2952mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Chleb graham 65g (SEZ, GLU)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Szynka cygańska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Papryka 60g
- Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

- Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)
- Masło 10g (MLE)
- Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)
- Pomidor 30g
- Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

- Zupa zimowa 350ml (SEL, MLE)
- Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)
- Kurczak duszony w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)
- Surówka z selera 150g (MLE, SEL)
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

- Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)
- Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Ogórek 40g
- Masło extra 10g (MLE)
- Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

- Kefir 250g (MLE)
- Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2014kcal, B: 96,4g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 239,4g, w tym cukry: 68,7g,
Bł.: 50g, Sól: 3412mg

26.01.2025r.

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 jubileuszowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Ser żółty gouda 70g (MLE)
- Pomidor 60g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU)
- Bogracz duszony z mięsem wieprzowym 400g
- Pomarańcza 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)
- Sękacz z masarskiego straganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Salata 20g
- Masło extra 10g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117,6kcal, B: 99,8g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 266,2g, w tym cukry: 76,6g,
Bł.: 40,7g, Sól: 2634mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

- Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Udko drobiowe gotowane 120g
- Marchewka gotowana 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Sałata 20g
- Masło extra 10g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046,7kcal, B: 92,7g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 263,7g, w tym cukry: 54,6g,
Bł.: 24g, Sól: 2626,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

- Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Udko drobiowe gotowane bez skóry 120g
- Marchewka gotowana 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Sałata 20g
- Masło extra 15g (MLE)

4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1982,5kcal, B: 93,3g, T: 53,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 267g, w tym cukry: 54,6g,
Bł.: 24,4g, Sól: 2627mg

Dieta bogatobiałkowa

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

- Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Udko drobiowe gotowane 120g
- Marchewka gotowana 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Sękacz z masarskiego straganu 30g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Sałata 20g
- Masło extra 15g (MLE)

4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2033kcal, B: 99,4g, T: 55,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 21,6g, w tym cukry: 47,7g,
Bł.: 24,4g, Sól: 3128mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU)

Bogracz duszony z mięsem wieprzowym 400g

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2085kcal, B: 94,3g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 249g, w tym cukry: 71,2g,

Bł.: 49,8g, Sól: 3003,8mg