

Jadłospis 7 – dniowy 21.10-27.10.2024r.

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

21.10.2024r.

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)
- Ogórek 40g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, MLE, GLU, JAJ)
- Ryż biały gotowany 140g
- Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 120g (GLU, MLE, JAJ)
- Surówka colesław 150g (MLE)
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
- Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)
- Masło extra 10g (MLE)
- Pasta z groszku zielonego 100g
- Papryka 60g
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Jogurt naturalny pitny 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121,2kcal, B: 101g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 260,8g, w tym cukry: 54,3g
Bł.: 36,7g, Sól: 3151mg

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)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
- Ryż biały gotowany 140g
- Pieczeń rzymska w sosie własnym 120g (GLU, SEL, JAJ)
- Surówka z marchewki i jabłka 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

- Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097,7kcal, B: 94g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 34,3g, W: 261,7g, w tym cukry: 52,7g,
Bł.: 21,2g, Sól: 2852,6mg

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Pieczeń rzymska z szynki w sosie własnym 120g (GLU, SEL, JAJ)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1973kcal, B: 97,2g, T: 54g, Kw. Tł. Nasy.: 31,5g, W: 265,3g, w tym cukry: 52,8g,
Bł.: 21,3g, Sól: 2850mg

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)

Ogórek 40g

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:

Żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, MLE, JAJ, GLU)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka colesław na jogurcie (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2088kcal, B: 98,3g, T: 71,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 240g, w tym cukry: 74,5g,

Bł.: 46g, Sól: 4343mg

22.10.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Łazanki z 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)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Gruszka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133kcal, B: 95g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 272,7g, w tym cukry: 98,4g,
Bł.: 38g, Sól: 3610mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmień na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twaróg półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

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

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:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117kcal, B: 85g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 283g, w tym cukry: 100g,
Bł.: 31g, Sól: 2177,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twaróg półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem i warzywami lekkostrawnymi bez tłuszczu 300g (GLU, JAJ)

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:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2027kcal, B: 85g, T: 56,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 283g, w tym cukry: 100g,

Bł.: 24,8g, Sól: 2177,2mg

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)

Ser żółty serenada 30g (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)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

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

Mus owocowo-warzywny 200g

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Gruszka 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2229kcal, B: 92g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 38,3g, W: 277,8g, w tym cukry: 76g,

Bł.: 40,4g, Sól: 3456,5mg

23.10.2024r.

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)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Klopsiki duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa gotowane na parze 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 owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2105,8kcal, B: 99g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 263,5g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 30g, Sól: 3385,6mg

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)

Kasza jagłana gotowana 140g

Klopsiki duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 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 owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2119,3kcal, B: 99,7g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 268,7g, w tym cukry: 59,4g,
Bł.: 26,7g, Sól: 3379,2mg

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)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jagłana gotowana 140g

Klopsiki duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 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 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029,6kcal, B: 99,2g, T: 56,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 268,9g, w tym cukry: 59g

Bł.: 26,2g, Sól: 3379,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 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 jaglana gotowana 140g

Klopsiki duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa 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 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1990kcal, B: 92,4g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 234,7g, w tym cukry: 49,4g,
Bł.: 37,7g, Sól: 3161,5mg

24.10.2024r.

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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Surówka „różowa” 150g (MLE, GOR, JAJ)

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)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2001kcal, B: 87,4g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 248,3g, w tym cukry: 72g,
Bł.: 40g, Sól: 1890,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 120g

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jabłko pieczone 120g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029,2kcal, B: 90g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 258g, w tym cukry: 70g,

Bł.: 32g, Sól: 1882mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 120g

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jabłko pieczone 120g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1939,2kcal, B: 90g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 258g, w tym cukry: 72g,

Bł.: 32g, Sól: 2590,5mg

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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Surówka „różowa” 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067,3kcal, B: 93,3g, T: 74,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 253,3g, w tym cukry: 64,3g,
Bł.: 47,3g, Sól: 3074mg

25.10.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Makaron z serem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

Pasta jajeczna z makreli 100g (JAJ, GOR, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2159,5kcal, B: 96,4g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 278,9g, w tym cukry: 81,3g,
Bł.: 27g, Sól: 2634mg

Dieta lekkostrawna

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)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Makaron z serem 350g (GLU, JAJ, MLE)
- Banan 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Pasta jajeczna z tuńczykiem 100g (JAJ, RYB, MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011kcal, B: 95,8g, T: 57,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 271,2g, w tym cukry: 79,6g,
Bł.: 19,4g, Sól: 2311mg

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)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Makaron z serem bez tłuszczu 350g (GLU, JAJ, MLE)
- Banan 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Pasta jajeczna z tuńczykiem 100g (JAJ, RYB, MLE)
- Pomidor bez skórki 60g
- Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

- Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011kcal, B: 95,8g, T: 57,7g, Kw. Tł. Nasy.: 18,3g, W: 271g, w tym cukry: 68,5g,
Bł.: 19,4g, Sól: 2845,2mg

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)

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z makreli 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2119,4kcal, B: 91,3g, T: 74,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 253,8g, w tym cukry: 57,8g,
Bł.: 42g, Sól: 2164,2mg

26.10.2024r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ryż z jabłkami prażonymi na mleku 350g (MLE)

Sok warzywno-owocowy 250ml

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)

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2030kcal, B: 87g, T: 57,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 277g, w tym cukry: 71,8g,
Bł.: 30,5g, Sól: 3062mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

- Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)
- Ryż z jabłkami prażonymi na mleku 350g (MLE)
- Sok owocowo-warzywny 250ml
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029,7kcal, B: 87g, T: 57,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 277g, w tym cukry: 71,7g,
Bł.: 30,6g, Sól: 3062,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

- Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Masło extra 15g (MLE)
- Polędwica z indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Serek śmietankowy 70g (MLE)
- Sałata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)
- Ryż z jabłkami prażonymi na mleku 350g (MLE)
- Sok owocowo-warzywny 250ml
- 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:

- Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2030kcal, B: 87g, T: 57,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 277g, w tym cukry: 94g,
Bł.: 30,6g, Sól: 2531,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor 60g

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 krupnik 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente z jabłkami i jogurtem greckim 300g

Sok owocowo-warzywny 250ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2031,2kcal, B: 83,7g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 262g, w tym cukry: 63,4g,
Bł.: 40g, Sól: 3412mg

27.10.2024r.

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)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański 200g (GLU, SEL)

Jabłko 120g

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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Śliwki 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2186,7kcal, B: 88,4g, T: 74,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32,7g, W: 274,8g, w tym cukry: 69,7g,
Bł.: 31,5g, Sól: 2491mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka 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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana

Potrąwka z piersi kurczaka z warzywami 200g (MLE, GLU)

Jabłko 120g

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:

Banan 120g

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2191kcal, B: 91,8g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 284g, w tym cukry: 68,7g,

Bł.: 28,2g, Sól: 2278,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

- Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
- Kasza gryczana gotowana
- Potrąwka z piersi kurczaka z warzywami 200g (MLE, GLU)
- Jabłko 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

- Banan 120g
- Wafle ryżowe 30g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2178kcal, B: 92,5g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 302g, w tym cukry: 56,6g,
Bł.: 29g, Sól: 2151,8mg

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański 200g (GLU, SEL)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 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)

Śliwki 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137,5kcal, B: 91,5g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 249,6g, w tym cukry: 40g,
Bł.: 40,7g, Sól: 2463,8mg