

## Jadłospis 7 – dniowy 22.07 – 28.07.2024r.

22.07.2024r.

### 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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kureczak curry duszony z warzywami 200g (GLU, SEL, GOR)

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 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126kcal, B: 96g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 272,7g, w tym cukry: 67,8g,

Bł.: 41,2g, Sól: 2304,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w delikatnych przyprawach duszony z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,6kcal, B: 94,3g, T: 64,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,9g, W: 278,2g, w tym cukry: 58,7g,  
Bł.: 32,2g, Sól: 2029,6mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w delikatnych przyprawach duszony bez tłuszczu z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2037,6kcal, B: 94,3g, T: 54,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 278,2g, w tym cukry: 58,7g,  
Bł.: 32,2g, Sól: 2029,6mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak curry duszony z warzywami 200g (GLU, SEL, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2068,3kcal, B: 93,8g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 252,8g, w tym cukry: 74,7g,  
Bł.: 50,4g, Sól: 2555mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w delikatnych przyprawach duszony z warzywami 200g (GLU, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 10g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,6kcal, B: 100,2g, T: 64,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,9g, W: 278,2g, w tym cukry: 58,7g,  
Bł.: 32,2g, Sól: 2029,6mg

**23.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jagłana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,2kcal, B: 97g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 266,6g, w tym cukry: 70,5g,  
Bł.: 35g, Sól: 2057,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2183,4kcal, B: 99,6g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 281,5g, w tym cukry: 67,3g,  
Bł.: 26g, Sól: 2318,7mg

## 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)
- Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Pomidor bez skórki 30g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)
- Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL, GLU)
- Banan 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)
- Masło extra 10g (MLE)
- Sałata 10g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093,4kcal, B: 99,6g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 281,5g, w tym cukry: 67,3g,  
Bł.: 26g, Sól: 2318,7mg



## 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 30g

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)

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2115kcal, B: 96,2g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 254g, w tym cukry: 62,4g,

Bł.: 44,6g, Sól: 2246,6mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

- Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
- 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 30g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)
- Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)
- Potrawka drobiowa z warzywami 200g (SEL, GLU)
- Banan 120g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Pasta jajeczna na jogurcie 100g (JAJ, MLE)
- Masło extra 10g (MLE)
- Sałata 10g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Jogurt pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2183,4kcal, B: 105g, T: 68,9g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 281,5g, w tym cukry: 67,3g,  
Bł.: 26g, Sól: 2318,7mg

**24.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 30g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z marchewki i jabłka 150g

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 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2192,5kcal, B: 90g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 31,3g, W: 286g, w tym cukry: 62,5g,  
Bł.: 33,4g, Sól: 3816,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z marchewki i jabłka 150g

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 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2054,8kcal, B: 77g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 284g, w tym cukry: 72g,  
Bł.: 26,3g, Sól: 2249,7mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z marchewki i jabłka 150g

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 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2057,7kcal, B: 81g, T: 62,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 283,8g, w tym cukry: 71,7g,  
Bł.: 26,3g, Sól: 2267,2mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 30g

Masło eksra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g

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

Surówka z marchewki i jabłka 150g

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 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2055kcal, B: 88g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 257g, w tym cukry: 52,7g,  
Bł.: 42,5g, Sól: 4507mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

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

### 2) Obiad:

- Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Pulpety duszone w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)
- Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150g (MLE)
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Masło ekstra 10g (MLE)
- Sałata 10g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Maślanka 250g (MLE)
- Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2054,8kcal, B: 99g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 284g, w tym cukry: 72g,  
Bł.: 26,3g, Sól: 2249,7mg

**25.07.2024r.**

## **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)

Salata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka, jajek i kukurydzy 100g (JAJ, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116,4kcal, B: 97,7g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 262,7g, w tym cukry: 68,4g,  
Bł.: 35g, Sól: 4235,2mg



## 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 10g
- Masło extra 15g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)
- Ryż biały gotowany 140g
- Piers karczaka gotowana na parze 100g
- Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Pasta z tuńczyka, jajek i kukurydzy 100g (JAJ, RYB, MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Masło extra 10g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126,4kcal, B: 97g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 263,3g, w tym cukry: 68g,  
Bł.: 28,3g, Sól: 4079mg

## 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)
- Salata 10g
- Masło extra 15g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)
- Ryż biały gotowany 140g
- Piers kureczaka gotowana na parze 100g
- Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Pasta z tuńczyka, jajek i kukurydzy 100g (JAJ, RYB, MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Masło extra 10g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2036,7kcal, B: 97g, T: 60,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 263,3g, w tym cukry: 68g,  
Bł.: 28,3g, Sól: 4079mg

## 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)

Salata 10g

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 kalafiorowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka, jajek i kukurydzy 100g (JAJ, RYB, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Masło ekstra 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 20034kcal, B: 93g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 243,7g, w tym cukry: 68g,  
Bł.: 47,5g, Sól: 4461mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

- Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
- Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
- Salata 10g
- Masło extra 15g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)
- Ryż biały gotowany 140g
- Piers kureczaka gotowana na parze 100g
- Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 150g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
- Pasta z tuńczyka, jajek i kukurydzy 100g (JAJ, RYB, MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Masło extra 10g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126,4kcal, B: 102,2g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 263,3g, w tym cukry: 68g,  
Bł.: 28,3g, Sól: 4079mg

**26.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2257kcal, B: 93g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,4g, W: 298,6g, w tym cukry: 80,6g,  
Bł.: 36,3g, Sól: 3152mg

## 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 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2169,4kcal, B: 79,8g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 305,5g, w tym cukry: 72g,  
Bł.: 24,5g, Sól: 2852mg

## 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 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137kcal, B: 81g, T: 62,3g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 305,7g, w tym cukry: 72g,

Bł.: 24,5g, Sól: 2883mg

## 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 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Ogórek 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172,8kcal, B: 97g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 268,9g, w tym cukry: 70,5g, Bł.: 43,3g, Sól: 3520,7mg



## Dieta bogatobiałkowa

### 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 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos neapolitański z mozzarellą 200g (MLE)

Sok wielowarzywny 300g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Serek śmietankowy do smarowania 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2169,4kcal, B: 102,1g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 305,5g, w tym cukry: 72g,  
Bł.: 24,5g, Sól: 2852mg

**27.07.2024r.**

## **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)

Sałata 10g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 30g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2096,6kcal, B: 90,7g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 267,8g, w tym cukry: 54,6g,  
Bł.: 37,6g, Sól: 3312,7mg

## 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 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz z szynki z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Połędwica sopocka 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069kcal, B: 94g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 265,3g, w tym cukry: 50,7g,

Bł.: 22,5g, Sól: 2972,3mg

## 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 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz z szynki bez tłuszczu z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Połędwica sopocka 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2024kcal, B: 94g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 265,3g, w tym cukry: 50,7g,  
Bł.: 22,5g, Sól: 2972,3mg

## 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)

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

Pomidor 30g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa mix warzyw 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz cygański z warzywami 200g (SEL, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150,5kcal, B: 93,4g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 260,8g, w tym cukry: 43,6g,  
Bł.: 41g, Sól: 3149,2mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 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 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz z szynki z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Połędwica sopocka 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 30g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069kcal, B: 104,2g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 265,3g, w tym cukry: 50,7g,  
Bł.: 22,5g, Sól: 2972,3mg

**28.07.2024r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Ser żółty serenada 60g (MLE)  
Pomidor 30g  
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Stek drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLU)  
Warzywa na parze 200g  
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)  
Sałata 10g  
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)  
Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2189,3kcal, B: 99,4g, T: 74,7g, Kw. Tł. Nasy.: 35,3g, W: 260,3g, w tym cukry: 55,8g,  
Bł.: 40,2g, Sól: 2389,4mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

- Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Twaróg półtłusty 100g (MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Stek drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLU)
- Warzywa na parze 200g
- 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)
- Sałata 10g
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Biszkopty 30g (JAJ, GLU)
- Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,7kcal, B: 99,4g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 266,3g, w tym cukry: 54,2g,  
Bł.: 28,7g, Sól: 1876mg



## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

- Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Twaróg półtłusty 100g (MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Stek drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLU)
- Warzywa na parze 200g
- 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)
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Biszkopty 30g (JAJ, GLU)
- Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2078,7kcal, B: 99,4g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 266,3g, w tym cukry: 54,2g,  
Bł.: 28,7g, Sól: 1876mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa jarzynowa z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa na parze 200g

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)

Sałata 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2024,7kcal, B: 99g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32,6g, W: 233,7g, w tym cukry: 51,7g,

Bł.: 48g, Sól: 2227,8mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

- Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Twaróg półtłusty 100g (MLE)
- Pomidor bez skórki 30g
- Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

- Zupa jarzynowa 350ml (SEL)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Stek drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLU)
- Warzywa na parze 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

- Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
- Szynka delikatesowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
- Jajko gotowane 50g (JAJ)
- Masło extra 10g (MLE)
- Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

- Jogurt naturalny 150g (MLE)
- Brzoskwinia 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,7kcal, B: 108g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 266,3g, w tym cukry: 54,2g,  
Bł.: 28,7g, Sól: 1876mg