

Jadłospis 7 – dniowy 7.10-13.10.2024r.

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

7.10.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz cygański 200g (GLU, GOR)

Banan 120g

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 ciecierzycy 100g

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150kcal, B: 88g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 286,6g, w tym cukry: 85,4,
Bł.: 38g, Sól: 4114mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

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)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2187,3kcal, B: 95g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 299,8g, w tym cukry: 81g,

Bł.: 27,7g, Sól: 2633,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż 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)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097,3kcal, B: 95g, T: 53,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 299,8g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 27,7g, Sól: 2952,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Potrawka z indyka duszona z warzywami 200g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2187,3kcal, B: 95g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 299,8g, w tym cukry: 81g,

Bł.: 27,7g, Sól: 2633,8mg

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Gulasz cygański 200g (GLU, GOR)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z ciecierzycy 100g

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2176kcal, B: 84,7g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 265,5g, w tym cukry: 74,5g,

Bł.: 47g, Sól: 4343mg

8.10.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

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 kalafiorowa 350ml (SEL)

Spaghetti pomidorowe 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 cygańska 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Śliwki 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2274,7kcal, B: 90g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 301,7g, w tym cukry: 86,8g,
Bł.: 32,8g, Sól: 3192,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 kalafiorowa 350ml (SEL)

Delikatne spaghetti pomidorowe 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:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2247kcal, B: 89,5g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 312,8g, w tym cukry: 93,8g,
Bł.: 25,8g, Sól: 2601mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 kalafiorowa 350ml (SEL)

Delikatne spaghetti pomidorowe 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:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2157kcal, B: 89,5g, T: 55,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 313,8g, w tym cukry: 93,8g,
Bł.: 25,8g, Sól: 2601,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 kalafiorowa 350ml (SEL)

Delikatne spaghetti pomidorowe 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:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2247kcal, B: 89,5g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 312,8g, w tym cukry: 93,8g,
Bł.: 25,8g, Sól: 2601mg

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)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Spaghetti pomidorowe 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:

Kefir 250g (MLE)

Śliwki 100g

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

9.10.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka 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 gryczana gotowana 140g

Pulpety wieprzowe z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Sałata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2135,5kcal, B: 97,8g, T: 63,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 279,7g, w tym cukry: 5,3g,
Bł.: 30,3g, Sól: 2971,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna 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)

Kasz gryczana gotowana 140g

Pulpety wieprzowe z brokułem w delikatnym sosie 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana 200g (MLE, GLU)

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: 2161,8kcal, B: 99,4g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 289g, w tym cukry: 55,6g,
Bł.: 23,2g, Sól: 2918,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna 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)

Kasz gryczana gotowana 140g

Pulpety wieprzowe z brokułem w delikatnym sosie bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana 200g (MLE, GLU)

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: 2094,7kcal, B: 99,2g, T: 55,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 288,9g, w tym cukry: 55,5g

Bł.: 23,2g, Sól: 2917mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza manna 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)

Kasz gryczana gotowana 140g

Pulpety wieprzowe z brokułem w delikatnym sosie 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161,8kcal, B: 99,4g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 289g, w tym cukry: 55,6g,
Bł.: 23,2g, Sól: 2918,2mg

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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety wieprzowe z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

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: 2126,6kcal, B: 98g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 257,7g, w tym cukry: 49,4g,

Bł.: 40,2g, Sól: 3161,5mg

10.10.2024r.

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)

Pomidor 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z kalarepki 150g

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: 2109,5kcal, B: 84,4g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 265g, w tym cukry: 74,7g,
Bł.: 38,3g, Sól: 2593,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie potrawkowym 120g (GLU)

Surówka z kalarepy 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: 2131,4kcal, B: 86,8g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 273,5g, w tym cukry: 71,5g,
Bł.: 30g, Sól: 2585mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie potrawkowym bez tłuszczu 120g (GLU)

Surówka z kalarepy 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: 2018,7kcal, B: 89,7g, T: 46,7g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 297,2g, w tym cukry: 72g,

Bł.: 32,4g, Sól: 2590,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie potrawkowym 120g (GLU)

Surówka z kalarepy 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jabłko pieczone 120g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,4kcal, B: 86,8g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 273,5g, w tym cukry: 71,5g,
Bł.: 30g, Sól: 2585mg

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 koperkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z kalarepki 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: 2151,7kcal, B: 90,2g, T: 76,9g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 254,8g, w tym cukry: 64,3g,
Bł.: 45,8g, Sól: 3074mg

11.10.2024r.

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa „gołąbkowa” 350ml (SEL)

Makaron kurczakiem i szpinakiem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2124,6kcal, B: 99,6g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 21,5g, W: 268g, w tym cukry: 70,6g,
Bł.: 27g, Sól: 2392mg

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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
- Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (GLU, JAJ, MLE)
- Jabłko pieczone 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: 2130,6kcal, B: 99g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 21,3g, W: 273,2g, w tym cukry: 68,5g,
Bł.: 22,8g, Sól: 2844mg

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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
- Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (GLU, JAJ, MLE)
- Jabłko pieczone 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: 1988,5kcal, B: 101g, T: 46,6g, Kw. Tł. Nasy.: 18,3g, W: 280,6g, w tym cukry: 68,5g,
Bł.: 23g, Sól: 2845,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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)
- Salata 20g
- Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

- Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
- Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (GLU, JAJ, MLE)
- Jabłko pieczone 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: 2130,6kcal, B: 99g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 21,3g, W: 273,2g, w tym cukry: 68,5g, Bł.: 22,8g, Sól: 2844mg

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa „gołąbkowa” 350ml (SEL)

Makaron kurczakiem i szpinakiem 350g (GLU, JAJ, MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069,4kcal, B: 96,5g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 250,8g, w tym cukry: 57,8g,
Bł.: 35,7g, Sól: 2164,2mg

12.10.2024r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Racuchy z jabłkami 350g (GLU, JAJ, MLE)

Brzoskwinia 100g

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)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2125kcal, B: 76,7g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 295,3g, w tym cukry: 90g,
Bł.: 24,7g, Sól: 1999,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Racuchy z jabłkami 350g (GLU, JAJ, MLE)

Brzoskwinia 100g

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:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190,3kcal, B: 80,5g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 311,2g, w tym cukry: 94g,

Bł.: 19g, Sól: 1997mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna 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)

Racuchy z jabłkami smażone bez tłuszczu 350g (GLU, JAJ, MLE)

Brzoskwinia 100g

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:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 80,5g, T: 55,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 311,2g, w tym cukry: 94g,
Bł.: 19g, Sól: 2531,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

Kasza manna 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)

Racuchy z jabłkami 350g (GLU, JAJ, MLE)

Brzoskwinia 100g

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:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190,3kcal, B: 80,5g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 311,2g, w tym cukry: 94g,
Bł.: 19g, Sól: 1997mg

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)

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL)

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

Brzoskwinia 100g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2003,6kcal, B: 75,2g, T: 59,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 276g, w tym cukry: 63,4g,
Bł.: 34,7g, Sól: 3184,7mg

13.10.2024r.

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)

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)

Chłopski garnek 400g

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)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Nektarynka 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2287,2kcal, B: 91,7g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 306,5g, w tym cukry: 77,2g,
Bł.: 38,3g, Sól: 3378,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

- Kasza jaglana 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)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Piers z kurczaka gotowana na parze 100g
- Warzywa na parze 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

- Nektarynka 120g
- Wafle ryżowe 30g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133,5kcal, B: 92,3g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 279,2g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 26g, Sól: 2151,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

- Kasza jaglana 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)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Piers z kurczaka gotowana na parze 100g
- Warzywa na parze 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

- Nektarynka 120g
- Wafle ryżowe 30g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2113,7kcal, B: 94g, T: 59,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 292,8g, w tym cukry: 56,6g,
Bł.: 26,5g, Sól: 2151,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

1) Śniadanie:

- Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)
- Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
- Polędwica 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)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Pierś z kurczaka gotowana na parze 100g
- Warzywa na parze 200g
- Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

- Nektarynka 120g
- Wafle ryżowe 30g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133,5kcal, B: 92,3g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 279,2g, w tym cukry: 56,g,
Bł.: 26g, Sól: 2151,2mg

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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Chłopski garnek 400g

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:

Maślanka 250g (MLE)

Nektarynka 100g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015kcal, B: 94,3g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 232,8g, w tym cukry: 40g,
Bł.: 38g, Sól: 2463,8mg