

Skład jadłospisów

15.10.2023 rok

1. Dieta podstawowa.jd4

Śniadanie

Zupa mleczna z k. manną 250 ml
228g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
22g Kasza manna
100g Chleb zwykły
50g Bułki pszenne zwykłe
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Pomidor
30g Szyńka z indyka
30g Kielbasa żywiecka

Obiad

100g Schab, pieczony
120g Kasza orkiszowa gotowana
Surówka z marchwi (150 g)
145g Marchew
2g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
0,5g Sól biała
Sos chrzanowy 200 g
163,3g Mleko spożywcze, 1,5 %
tłuszczu
16,3g Mąka pszenna, typ 550
16,3g Masło ekstra
3,3g Chrzan
0,8g Sól biała
Ciasto drożdżowe (50 g)
39,7g Mąka pszenna, typ 550
7,1g Masło ekstra
3,1g Drożdże piekarskie, prasowane
15,9g Cukier
19,9g Mleko spożywcze, 1,5 %
tłuszczu
9,5g Żółtko jaja kurzego
11,9g Mąka pszenna, typ 550
5,6g Masło ekstra
5,6g Cukier

Kolacja

100g Chleb zwykły
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Ogórek
Jajecznica (100 g)
2g Olej rzepakowy uniwersalny
98g Jaja kurze całe

Przekąska

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

2. Dieta lekkostrawna

Śniadanie

Zupa mleczna z k. manną 250 ml
228g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
22g Kasza manna
100g Chleb pszenny
50g Bułki pszenne zwykłe
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Pomidor
30g Szyńka z indyka
30g Kiełbasa żywiecka

Obiad

100g Schab, pieczony
150g Ryż biały gotowany
Surówka z marchwi (150 g)
145g Marchew
2g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
0,5g Sól biała
Sos beszamelowy 120 g
100g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
10g Mąka pszenna, typ 550
10g Masło ekstra
50g BG Biskopty

Kolacja

150g Chleb pszenny
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Pomidor
2 szt. (120g) Jaja gotowane

Przekąska

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Zupa mleczna z k. manną 250 ml
228g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
22g Kasza manna
100g Chleb pszenny
50g Bułki pszenne zwykłe
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Pomidor
30g Szynka z indyka
30g Kiełbasa żywiecka

Obiad

100g Schab, pieczony
150g Ryż biały gotowany
Surówka z marchwi (150 g)
145g Marchew
2g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
0,5g Sól biała
Sos beszamelowy 120 g
100g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
10g Mąka pszenna, typ 550
10g Masło ekstra
50g BG Biskopty

Kolacja

150g Chleb pszenny
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Pomidor
2 szt. (120g) Jaja gotowane

Przekąska

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

4.Dieta lekkostrawna z ogra.sub.pobudz.wydz.sok.żoł.

Śniadanie

Zupa mleczna z k. manną 250 ml
228g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
22g Kasza manna
100g Chleb pszenny
50g Bułki pszenne zwykłe
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Pomidor
30g Szyńka z indyka
30g Kiełbasa żywiecka

Obiad

100g Schab, pieczony
150g Ryż biały gotowany
Surówka z marchwi (150 g)
145g Marchew
2g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
0,5g Sól biała
Sos beszamelowy 120 g
100g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
10g Mąka pszenna, typ 550
10g Masło ekstra
50g BG Biskopty

Kolacja

150g Chleb pszenny
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Pomidor
2 szt. (120g) Jaja gotowane

Przekąska

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

5. Dieta bogatoresztkowa.jd4

Śniadanie

Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 g)
220g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu
30g Płatki owsiane
100g Chleb graham
50g Bułki grahamki
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata
30g Pomidor
30g Szyńka z indyka
30g Kielbasa żywiecka

Obiad

Zupa rosół z makaronem (350 g)

200g Zupa rosół
100g Makaron, gotowany
120g Kasza orkiszowa gotowana
100g Schab, pieczony

Surówka z marchwi (150 g)

145g Marchew
2g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
0,5g Sól biała

Sos chrzanowy 200 g

163,3g Mleko spożywcze, 1,5 %
tłuszczu

16,3g Mąka pszenna, typ 550
16,3g Masło ekstra
3,3g Chrzan
0,8g Sól biała
200g Jabłko

Kolacja

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
100g Chleb graham

Nowalijki (60 g)

30g Sałata
30g Ogórek

Jajecznicza (100 g)

2g Olej rzepakowy uniwersalny
98g Jaja kurze całe

Przekąska

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 g)
220g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu
30g Płatki owsiane
100g Chleb graham
50g Bułki grahamki
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Pomidor
30g Szyńka z indyka
30g Kiełbasa żywiecka

Obiad

Zupa rosół z makaronem (350 g)
200g Zupa rosół
100g Makaron, gotowany
120g Kasza orkiszowa gotowana
100g Schab, pieczony
Surówka z marchwi (150 g)
145g Marchew
2g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
0,5g Sól biała
Sos chrzanowy 200 g
163,3g Mleko spożywcze, 1,5 %
tłuszczu
16,3g Mąka pszenna, typ 550
16,3g Masło ekstra
3,3g Chrzan
0,8g Sól biała
200g Jabłko

Kolacja

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
100g Chleb graham
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Ogórek
Jajecznica (100 g)
2g Olej rzepakowy uniwersalny
98g Jaja kurze całe

Przekąska

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Śniadanie

Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 g)
220g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu
30g Płatki owsiane
100g Chleb graham
50g Bułki grahamki
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Pomidor
30g Szynka z indyka
30g Kiełbasa żywiecka

Obiad

Zupa rosół z makaronem (350 g)
200g Zupa rosół
100g Makaron, gotowany
120g Kasza orkiszowa gotowana
100g Schab, pieczony
Surówka z marchwi (150 g)
145g Marchew
2g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
0,5g Sól biała
200g Jabłko

Kolacja

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
150g Chleb graham
Nowalijki (60 g)
30g Sałata
30g Ogórek
Pasta z groszku i twarogu (125 g)
80g Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy
30g Ser twarogowy chudy

Przekąska

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

8. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

Zupa mleczna z pł. owsianymi (250 g)
220g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu
30g Płatki owsiane
80g Chleb graham
50g Bułki grahamki
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata
30g Pomidor
30g Szyunka z indyka
30g Kielbasa żywiecka

Obiad

Zupa rosół z makaronem (350 g)
200g Zupa rosół
100g Makaron, gotowany
120g Kasza orkiszowa gotowana
100g Schab, pieczony

Surówka z marchwi (150 g)

145g Marchew
2g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
0,5g Sól biała
200g Jabłko

Kolacja

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
100g Chleb graham

Nowalijki (60 g)

30g Sałata
30g Ogórek

Pasta z groszku i twarogu (125 g)

80g Groszek zielony, konserwowy, bez
zalewy

30g Ser twarogowy chudy

Przekąska

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

9. Dieta bogatobiałkowa.jd4

Śniadanie

Zupa mleczna z k. manną 250 ml
228g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
22g Kasza manna
100g Chleb pszenny
50g Bułki pszenne zwykłe
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata
30g Pomidor
50g Szyńka z indyka
30g Kiełbasa żywiecka

Obiad

120g Schab, pieczony
150g Ryż biały gotowany

Surówka z marchwi (150 g)

145g Marchew
2g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
0,5g Sól biała

Sos beszamelowy 120 g

100g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
10g Mąka pszenna, typ 550
10g Masło ekstra
50g Biskopty

Kolacja

150g Chleb pszenny
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata
30g Pomidor
2 szt. (120g) Jaja gotowane

Przekąska

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

Jadłospis	Posiłek	ALERGENY		Obiad	1,2,6,8
9. Dieta bogatobiałkowa				Kolacja	1,2,
	Śniadanie	1,2,5,6,8		Przekąska	6
	Obiad	1,2,6,8	3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
	Kolacja	1,2,			
8. Dieta ubogoenergetyczna	Przekąska	6			
				Śniadanie	1,2,5,6,8
				Obiad	1,2,6,8
	Śniadanie	1,2,5,6,8		Kolacja	1,2,
7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Obiad	1,2,6,8		Przekąska	6
	Kolacja	1,2,	2. Dieta lekkostrawna		
	Przekąska	6			
				Śniadanie	1,2,5,6,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				Obiad	1,2,6,8
	Śniadanie	1,2,5,6,8		Kolacja	1,2,
	Obiad	1,2,6,8	1. Dieta podstawowa		
	Kolacja	1,2,			
5. Dieta bogatoresztkowa	Przekąska	6		Śniadanie	1,2,5,6,8
				Obiad	1,2,6,8
				Kolacja	1,2,
				Przekąska	6
4. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem sub. pob. wydz. soku żołą.	Śniadanie	1,2,5,6,8			