

## **Jadłospis 7 – dniowy 3.03-9.03.2025r.**

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

### **3.03.2025r.**

#### **Dieta podstawowa**

##### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

##### 2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-musztardowym 120g (JAJ, SEL, GLU, GOR)

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

##### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

„Smalec” z białej fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

##### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133kcal, B: 88,4g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 267g, w tym cukry: 65,5g

Bł.: 36,6g, Sól: 3489mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z jabłka i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2072,2kcal, B: 89g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 266,5g, w tym cukry: 61,3g,  
Bł.: 24,8g, Sól: 2806,7mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z jabłka i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 5) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 6) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1983,6kcal, B: 93g, T: 54,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,9g, W: 272g, w tym cukry: 61,2g,

Bł.: 25,5g, Sól: 2799mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ)

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 7) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 8) Podwieczorek:

Kefir 250g (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 z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, 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 z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie śmietanowo-musztardowym 120g (GLU, JAJ, GOR)

Surówka różowa 150g (SEL, MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

„Smalec” z białej fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2014,5kcal, B: 89g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 252,2g, w tym cukry: 57,7g,

Bł.: 47,7g, Sól: 3623,7mg

**4.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Spaghetti bolognese z mięsem 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 20089,4kcal, B: 81,2g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 277,3g, w tym cukry: 84g,  
Bł.: 29,6g, Sól: 2230mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2206,6kcal, B: 90,5g, T: 61,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 310,5g, w tym cukry: 82,8g, Bł.: 26,6g, Sól: 2199mg

## 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)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)  
Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)  
Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g (SEL, GLU)  
Banan 120g  
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)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)  
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161,6kcal, B: 90,4g, T: 56,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 310,5g, w tym cukry: 82,8g,  
Bł.: 26,6g, Sól: 2199mg



## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)  
Makaron gotowany 140g (JAJ, GLU)  
Sos z piersi kurczaka z warzywami 200g (SEL, GLU)  
Banan 120g  
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)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)  
Jabłko gotowane 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)

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 krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Spaghetti bolognese z mięsem 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2111,4kcal, B: 89g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 39,4g, W: 261g, w tym cukry: 77,4g,  
Bł.: 38g, Sól:2400,8mg

**5.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół jarski z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

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

Bukiet warzyw 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)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133kcal, B: 101g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 278,8g, w tym cukry: 47,7g,  
Bł.: 28,6g, Sól: 3227mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser biały twarogowy 100g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Rosół jarski z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2149,7kcal, B: 102g, T: 61,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 286,2g, w tym cukry: 47g,  
Bł.: 26g, Sól: 3419mg

## 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)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Rosół jarski z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2091kcal, B: 104g, T: 52,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 289,8g, w tym cukry: 50g

Bł.: 26g, Sól: 2924,4mg

## 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)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Rosół jarski z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2091kcal, B: 104g, T: 52,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 289,8g, w tym cukry: 50g

Bł.: 26g, Sól: 2924,4mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

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:

Rosół jarski z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Bukiet warzyw na parze 200g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2130,8kcal, B: 99,4g, T: 63, Kw. Tł. Nasy.: 31,7g, W: 275,4g, w tym cukry: 40,6g,  
Bł.: 35,4g, Sól: 2968,6mg

**6.03.2025r.**

## **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 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GOR)

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

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)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067kcal, B: 88,5g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 264,4g, w tym cukry: 84,5g,  
Bł.: 37g, Sól: 1989mg



## 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 jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka na parze 100g

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Pomarańcza 120g

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,2kcal, B: 88g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 271,5g, w tym cukry: 68,8g,  
Bł.: 31,6g, Sól:1966mg

## 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 jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka na parze 100g

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Pomarańcza 120g

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1992,5kcal, B: 88g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 22,2g, W: 271,5g, w tym cukry: 69g,  
Bł.: 31,6g, Sól: 1965,8mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 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 jarzynowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka na parze 100g

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Pomarańcza 120g

Kefir 250g (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 ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Nuggetsy drobiowe z pieca 100g (GOR)

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2084,6kcal, B: 94,6g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 252,8g, w tym cukry: 64,8g,  
Bł.: 46,5g, Sól: 2251mg

**7.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2063,5kcal, B: 89,7g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 273g, w tym cukry: 85,7g,  
Bł.: 21g, Sól: 2417,7mg

## 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143kcal, B: 95,7g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 288g, w tym cukry: 87,7g,

Bł.: 23g, Sól: 2673,7mg

## 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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2048,6kcal, B: 91,6g, T: 54,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 287,3g, w tym cukry: 87g,  
Bł.: 23g, Sól: 2664,6mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2208,8kcal, B: 108g, 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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044,6kcal, B: 82,8g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 251,2g, w tym cukry: 71g,  
Bł.: 35,8g, Sól: 2639,2mg

**8.03.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 70g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Stek drobiowy w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

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: 2089,6kcal, B: 98g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 34,3g, W: 265g, w tym cukry: 61,7g,  
Bł.: 32,6g, Sól: 3274,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Stek drobiowy w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

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: 2069kcal, B: 92,4g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 273,5g, w tym cukry: 62,5g,

Bł.: 30g, Sól: 2980mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Stek drobiowy w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

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: 2143,5kcal, B: 94g, T: 57g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 301,6g, w tym cukry: 62,2g,

Bł.: 26g, Sól: 2977mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Stek drobiowy w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

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:

Maślanka 250g (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)

Ser gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Stek drobiowy w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

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:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082,3kcal, B: 102g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 36,4g, W: 243,6g, w tym cukry: 51,8g,  
Bł.: 43g, Sól: 4028mg

**9.03.2025r.**

## **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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty 150g (GOR, JAJ, MLE)

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:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2045,6kcal, B: 99g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 261g, w tym cukry: 50,6g,  
Bł.: 32,2g, Sól: 247,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Surówka z tartej marchewki 150g (GOR, JAJ, MLE)

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)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2041,4kcal, B: 99,5g, T: 60,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 266,6g, w tym cukry: 49,2g,  
Bł.: 23,6g, Sól: 2492,6mg



## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Ryż 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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GLU)  
Surówka z tartej marchewki 150g (GOR, JAJ, MLE)  
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:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2011,4kcal, B: 98,4g, T: 55,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 271,5g, w tym cukry: 49g,  
Bł.: 23,7g, Sól: 2556mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Ryż 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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Surówka z tartej marchewki z jogurtem naturalnym 150g (GOR, JAJ, MLE)

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)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (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 krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 140g (GLU)

Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym 120g (GLU)

Surówka z białej kapusty 150g (GOR, JAJ, MLE)

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)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2081,7kcal, B: 96,6g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 247,5g, w tym cukry: 40g, Bł.: 41,2g, Sól: 2704,7mg