

## **Jadłospis 7 – dniowy 16.06-22.06.2025r.**

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

**16.06.2025r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

Płatki owsiane 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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

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

Chleb pszenno-żytni 60g (SEZ, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka 120g (SEL, GLU)

Surówka różowa 150g (MLE, JAJ, GOR)

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 fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2214,8kcal, B: 102,2g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 20,2g, W: 281,5g, w tym cukry: 66,8g  
Bł.: 42g, Sól: 3084,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)  
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 koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)  
Chleb pszenno-żytni 60g (SEZ, GLU)  
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)  
Potrawka z kurczaka 120g (SEL, GLU)  
Surówka z jabłka i marchewki 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2062kcal, B: 92,2g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 272g, w tym cukry: 72,4g,  
Bł.: 28,8g, Sól: 2464mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)  
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 koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)  
Chleb pszenno-żytni 60g (SEZ, GLU)  
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)  
Potrawka z kurczaka bez tłuszczu 120g (SEL, GLU)  
Surówka z jabłka i marchewki 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 5) Kolacja:

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

### 6) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2023,5kcal, B: 93,5g, T: 52,8g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 283g, w tym cukry: 63,8g,  
Bł.: 29,6g, Sól: 2443,7mg

## 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)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Potrawka z kurczaka 120g (SEL, GLU)

Surówka różowa 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

„Smalec” z fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2243,4kcal, B: 937g, T: 76,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 268,7g, w tym cukry: 56,8g, Bł.: 50g, Sól: 3321mg

**17.06.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

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

Mus warzywno-owocowy 200g

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2205kcal, B: 96,4g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 282,8g, w tym cukry: 92,6g,  
Bł.: 34,6g, Sól: 2351,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z burakiem 350ml (SEL, MLE)

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

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2224,7kcal, B: 90,6g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 305,8g, w tym cukry: 91,2g,  
Bł.: 30,6g, Sól: 2537,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)  
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z burakiem 350ml (SEL, MLE)  
Łazanki z mięsem i warzywami lekkostrawnymi, gotowanymi 300g (GLU, JAJ, SEL)  
Mus warzywno-owocowy 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Szynka jubileuszowa 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2188kcal, B: 92g, T: 55,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 317,5g, w tym cukry: 91,7g,  
Bł.: 32g, Sól: 2541,4mg

## 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)  
Ser twarogowy półtłusty 60g (MLE)  
Sałata 20g  
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)  
Ogórek 20g  
Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)  
Łazanki z mięsem i warzywami duszonymi 300g (GLU, JAJ, SEL)  
Mus warzywno-owocowy 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)  
Szynka jubileuszowa 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Masło extra 10g (MLE)  
Papryka 60g  
Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 250g (MLE)  
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070kcal, B: 98g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 35,7g, W: 248g, w tym cukry: 81,4g,  
Bł.: 42,4g, Sól: 2695,3mg



**18.06.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Gniazda wieprzowe z warzywami i serem 120g (JAJ, GLU, MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2287,2kcal, B: 101,2g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 299,7g, w tym cukry: 54g,  
Bł.: 32g, Sól: 2827,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Rosół makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpet wieprzowy gotowany 100g (MLE, GLU, JAJ)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2235kcal, B: 102g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 293,3g, w tym cukry: 51,2g,  
Bł.: 20,4g, Sól: 2767mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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 makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpet wieprzowy gotowany 100g (MLE, GLU, JAJ)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 106g, T: 52g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 293,3g, w tym cukry: 51,2g

Bł.: 20,4g, Sól: 2756mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Gniazda wieprzowe z warzywami i serem 120g (JAJ, GLU, MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2199,3kcal, B: 99,3g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 277g, w tym cukry: 46g,  
Bł.: 42,5g, Sól: 2972,5mg

**19.06.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Manna 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)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLU)

Surówka z gotowanej marchewki i ogórka kiszzonego 170g

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)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2095,5kcal, B: 96,2g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 267,4g, w tym cukry: 83,4g,  
Bł.: 41,2g, Sól: 1874,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Marchewka gotowana 200g

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:

Jabłko pieczone 120g

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2048kcal, B: 87g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 21,4g, W: 276,7g, w tym cukry: 70g,

Bł.: 27,9g, Sól: 1918mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Marchewka gotowana 200g

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:

Jabłko pieczone 120g

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1967kcal, B: 88,5g, T: 47g, Kw. Tł. Nasy.: 20,4g, W: 288,4g, w tym cukry: 70,6g,  
Bł.: 29,3g, Sól: 1922mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Wątróbka drobiowa duszona 100g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133kcal, B: 98g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 255g, w tym cukry: 74g,

Bł.: 47,6g, Sól: 2155mg



**20.06.2025r.**

## **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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym 300g (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 z tuńczyka 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106,2kcal, B: 99,2g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 262g, w tym cukry: 70,8g,  
Bł.: 33g, Sól: 2618mg

## 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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem w lekkim sosie 300g (GLU, JAJ, MLE)

Jabłko gotowane 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106kcal, B: 98,8g, T: 64,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,2g, W: 268,8g, w tym cukry: 85,8g,

Bł.: 29,2g, Sól: 2700,8mg

## 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)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)  
Makaron z kurczakiem i szpinakiem w lekkim sosie, bez tłuszczu 300g (GLU, JAJ, MLE)  
Jabłko gotowane 120g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)  
Sałata 20g  
Masło 10g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016,3kcal, B: 98,8g, T: 54,3g, Kw. Tł. Nasy.: 20,7g, W: 268,8g, w tym cukry: 85,8g,  
Bł.: 29,2g, Sól: 2700mg

## 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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym 300g (GLU, JAJ, MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Rzodkiewka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2118kcal, B: 95,5g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 240g, w tym cukry: 58,3g,

Bł.: 41g, Sól: 2389mg

**21.06.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

### 1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 25g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa wiosenna 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udko gotowane na parze 120g

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121,4kcal, B: 97g, T: 71,7g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 265g, w tym cukry: 76,2g,  
Bł.: 27,8g, Sól: 27863,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 25g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udko gotowane na parze 120g

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075kcal, B: 97,5g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 260g, w tym cukry: 73g,

Bł.: 28,6g, Sól: 2422mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy 25g

Banan 120g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udko gotowane na parze 120g

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1941kcal, B: 97,6g, T: 53,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 260,2g, w tym cukry: 73g,

Bł.: 28,6g, Sól: 2423mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Banan 120g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa wiosenna 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udko gotowane na parze 120g

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2050kcal, B: 98g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 263,6g, w tym cukry: 63,8g,

Bł.: 36,7g, Sól: 2716mg



**22.06.2025r.**

## **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)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zapalanka 350ml (SEL, GLU)

Leczo warzywne z młodej kapusty duszone z kielbasą drobiową 400g

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pomarańcza 120g

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: 2103,3kcal, B: 93,6g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 268g, w tym cukry: 73,4g,  
Bł.: 35,6g, Sól: 2522mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kurczak gotowany w sosie pomidorowym z cukinią i marchewką 200g

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)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122kcal, B: 98,6g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 266g, w tym cukry: 68g,  
Bł.: 29,4g, Sól: 2017,3mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

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

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Kurczak gotowany w sosie pomidorowym z cukinią i marchewką bez tłuszczu 200g  
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)  
Pomidor bez skórki 60g  
Masło extra 15g (MLE)

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2012,6kcal, B: 99,2g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 271,3g, w tym cukry: 68g,  
Bł.: 29,8g, Sól: 2017mg

## 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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Salata 20g

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 zapalanka 350ml (SEL, GLU)

Leczo warzywne z młodej kapusty duszone z kielbasą drobiową 400g

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pomarańcza 120g

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)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039kcal, B: 88g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 246g, w tym cukry: 64g,  
Bł.: 40,5g, Sól: 2430mg