

Jadłospis 10 – dniowy 18.06 – 27.06.2026r. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

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

18.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka na parze 100g

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Hummus 100g (SEZ)

Masło extra 10 (MLE)

Papryka 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2197,2kcal, B: 101,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 279,7g, w tym cukry: 56,6g,
Bł.: 38g, Sód: 2317,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka na parze 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z sardynek z gotowaną włoszczyzną 100g (RYB)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2221,3kcal, B: 114,5g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 281g, w tym cukry: 53,6g,
Bł.: 27,3g, Sód: 2385,7mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka na parze 100g

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Hummus 100g (SEZ)

Masło extra 10 (MLE)

Papryka 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116,8kcal, B: 94,5g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 243,7g, w tym cukry: 45,4g, Bł.: 42,8g, Sód: 2209,5mg

19.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z makaronem orzo 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Poławdwa z indyka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,2kcal, B: 102g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 267g, w tym cukry: 60,5g,
Bł.: 44,8g, Sód: 2619mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Jarzynowa z makaronem orzo 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet z miruny z pieca 100g
Surówka z cukinią 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z indyka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2091,5kcal, B: 99g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 255,4g, w tym cukry: 60,4g,
Bł.: 36,8g, Sód: 2657,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 2550g (MLE)

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z makaronem orzo 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Filet z miruny z pieca 100g

Surówka z kapusty kiszonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Połędwica z indyka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2112,6kcal, B: 98,5g, T: 76,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 236g, w tym cukry: 47,5g, Bł.: 47,4g, Sód: 2459,5mg

20.06.2026r.

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)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 140g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2114,3kcal, B: 89,4g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 279,4g, w tym cukry: 59,8g, Bł.: 40g, Sód: 3525,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)
Kurczak w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)
Surówka z selera 140g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2232,4kcal, B: 96,4g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 303,2g, w tym cukry: 61,7g,
Bł.: 35,8g, Sód: 3567mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 140g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154kcal, B: 89,4g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27,9g, W: 282,4g, w tym cukry: 58,5g,
Bł.: 46,7g, Sód: 3070,6mg

21.06.2026r.

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 jubileuszowa 30g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krem z cukinii z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Bogracz z mięsem wieprzowym 400g

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,8kcal, B: 88g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 264,7g, w tym cukry: 85,8g,
Bł.: 36,8g, Sód: 2702,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krem z cukinii z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Szynka duszona w sosie własnym 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2124,6kcal, B: 94,3g, T: 57,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 296,4g, w tym cukry: 81,6g,
Bł.: 32g, Sól: 3291,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa krem z cukinii z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Bogracz z mięsem wieprzowym 400g

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2017,8kcal, B: 85g, T: 70,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 241g, w tym cukry: 75,2g,
Bł.: 42,6g, Sól: 3073mg

22.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Ryż na mleku z jabłkami prażonymi 300g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102kcal, B: 95g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 262,5g, w tym cukry: 73,8g,
Bł.: 35,2g, Sód: 2428mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 60g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z jajkiem 350ml (SEL, GLU, JAJ, MLE)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Ryż na mleku z jabłkami prażonymi 300g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2158,6kcal, B: 96g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 286,3g, w tym cukry: 70,4g,
Bł.: 23,7g, Sól: 2162mg

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 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

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

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Ryż brązowy gotowany, z jabłkami prażonymi bez cukru 300g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 30g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2144,5kcal, B: 89,8g, T: 72,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 259,3g, w tym cukry: 56,5g,
Bł.: 49,6g, Sól: 2674,5mg

23.06.2026r.

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 wiejska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40tg

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki młode gotowane 200g

Udko pieczone 120g (GOR)

Ogórek kiszony 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2247,7kcal, B: 93g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 28,3g, W: 299,8g, w tym cukry: 63g,
Bł.: 42,6g, Sód: 3590,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Ziemniaki młode gotowane 200g

Udko pieczone 120g (GOR)

Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,7kcal, B: 97,3g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 273g, w tym cukry: 70,2g,
Bł.: 34,2g, Sód: 2623mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa fasolowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki młode gotowane 200g

Udko pieczone 120g (GOR)

Ogórek kiszony 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108,3kcal, B: 87,2g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 270,8g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 47,8g, Sód: 3583mg

24.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Twarogowa pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2260,5kcal, B: 100,8g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 306g, w tym cukry: 78,4g,
Bł.: 38,4g, Sód: 2998,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa czysta z ryżem 350ml (SEL)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Twarogowa pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2174,8kcal, B: 95,6g, T: 58g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 309g, w tym cukry: 73,4g,
Bł.: 27g, Sód: 2860mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Potrawka drobiowa z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Twarogowa pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,6kcal, B: 97,4g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 20,7g, W: 276,3g, w tym cukry: 66,7g,
Bł.: 42g, Sód: 3020,2mg

25.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś kurczaka wędzona 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z młodej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138kcal, B: 99,4g, T: 61,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 277g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 42g, Sód: 4761mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś kurczaka wędzona 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor bez skóry 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie własnym 100g (GLU)

Brokuł i marchewka gotowane na parze 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:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138,7kcal, B: 104g, T: 58g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 287,3g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 32,6g, Sód: 3734mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś kurczaka wędzona 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z młodej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2002kcal, B: 88,3g, T: 77,7g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 219,6g, w tym cukry: 41,8g,
Bł.: 39,8g, Sód: 4241mg

26.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 250g (GLU, MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2199kcal, B: 114,6g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 290g, w tym cukry: 77,3g,
Bł.: 44g, Sód: 2738,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z serem 250g (GLU, MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,3kcal, B: 108g, T: 57,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 284,7g, w tym cukry: 76,6g,
Bł.: 27g, Sód: 2746,3mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka grahamka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem i mozzarellą 250g (GLU, MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126,6kcal, B: 94,3g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 267g, w tym cukry: 71,3g,
Bł.: 48,6g, Sód: 2708mg

27.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL, GLU)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie 120g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Poławdwa sopocka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190,3kcal, B: 112g, T: 84,6g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 231g, w tym cukry: 66g,
Bł.: 34,2g, Sód: 2671mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Kasza jaglana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie 120g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Połędwica sopocka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2169,6kcal, B: 113,4g, T: 78,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 241,5g, w tym cukry: 64,6g, Bł.: 27,4g, Sód: 2580mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL, GLU)

Kasza jagłana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie 120g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150,7kcal, B: 110g, T: 81g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 211,2g, w tym cukry: 65g,
Bł.: 39,4g, Sód: 2666mg