

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

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

28.06.2026r.

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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zapalanka 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Medaliony drobiowe w panierce 100g (GLU, JAJ, GOR, MLE)

Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150g

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2192,8kcal, B: 93g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 274g, w tym cukry: 58,4g,

Bł.: 30g, Sód: 2108mg

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 koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka na parze 100g

Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150g

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:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,6kcal, B: 97g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 280g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 26g, Sód: 1896mg

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)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka na parze 100g

Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117kcal, B: 96,8g, T: 74,5g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 248,8g, w tym cukry: 43,8g,
Bł.: 37g, Sód: 2039,7mg

29.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrąwka z indyka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162kcal, B: 88,4g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 279g, w tym cukry: 72,2g,
Bł.: 35,7g, Sód: 2483mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2199kcal, B: 91,6g, T: 69,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 289,3g, w tym cukry: 70,8g,
Bł.: 29g, Sód: 2478,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2090kcal, B: 85,8g, T: 68,8g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 263,8g, w tym cukry: 60,6g,
Bł.: 40g, Sód: 2849mg

30.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony z pieca 100g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2153kcal, B: 87,2g, T: 78g, Kw. Tł. Nasy.: 19,8g, W: 259g, w tym cukry: 63,3g,
Bł.: 38g, Sód: 2152mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, MLE)
Surówka z marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Masło extra 10g (MLE)
Twarożek 100g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121,5kcal, B: 97,7g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 269,4g, w tym cukry: 60,3g,
Bł.: 35,2g, Sód: 2019mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 50g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pulpet gotowany 100g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2079kcal, B: 85g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 18g, W: 261,6g, w tym cukry: 58,6g,
Bł.: 42,3g, Sód: 2142mg

1.07.2026r.

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 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa botwinkowa z jajkiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Naleśniki z twarogiem i dżemem 400g (MLE, JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem , ogórkiem, papryką (GOR, JAJ, MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta z sardynek i włoszczyzny gotowanej 100g (RYB, SEL)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2198,8kcal, B: 113g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 276g, w tym cukry: 68,4g,
Bł.: 31,4g, Sód: 2085mg

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 botwinkowa z jajkiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Naleśniki z twarogiem i dżemem 400g (MLE, JAJ, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem, natką pietruszki, na oleju

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z sardynek i włoszczyzny gotowanej 100g (RYB, SEL)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2277kcal, B: 116g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 293g, w tym cukry: 67g,

Bł.: 21g, Sól: 2080mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa botwinkowa z jajkiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Naleśniki ze szpinakiem i serem 400g (MLE, JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem , ogórkiem, papryką (GOR, JAJ, MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta z sardynek i włoszczyzny gotowanej 100g (RYB, SEL)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2119,5kcal, B: 106,3g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 246g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 44g, Sól: 3006mg

2.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety wieprzowe w sosie własnym 100g (GLU, JAJ, MLE)

Mizeria 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 40g

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121kcal, B: 97,3g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 30,2g, W: 282g, w tym cukry: 59,2g,
Bł.: 39,5g, Sód: 2447mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety wieprzowe w sosie własnym 100g (GLU, JAJ, MLE)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2168kcal, B: 100g, T: 58g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 294,7g, w tym cukry: 61,3g,
Bł.: 37,4g, Sól: 2508mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety wieprzowe w sosie własnym 100g (GLU, JAJ, MLE)

Mizeria 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2159kcal, B: 95,7g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 265g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 45,7g, Sól: 2400mg

3.07.2026r.

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 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 120g (RYB)

Surówka colesław 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Twarogowa pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2169kcal, B: 100g, T: 58,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 295g, w tym cukry: 50,5g,
Bł.: 34,7g, Sód: 2571,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 120g (RYB)

Surówka z marchewki, jabłka i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Twarogowa pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137kcal, B: 100,8g, T: 53,2g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 300,6g, w tym cukry: 51,3g,
Bł.: 34,4g, Sód: 2336mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak 140g (GLU)

Filet z dorsza z pieca 120g (RYB)

Surówka colesław 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Twarogowa pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143kcal, B: 95,7g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 265,4g, w tym cukry: 37,5g,
Bł.: 39,3g, Sód:2924mg

4.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza pęczak 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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką zieloną 350ml (SEL,)

Ryż biały gotowany 140g

Skrzydółka pieczone 120g (GOR)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Skyr naturalny 200g (MLE)

Banan 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2231kcal, B: 113,6g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 277g, w tym cukry: 48,7g,
Bł.: 33,8g, Sód: 2205mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza pęczak 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 z fasolką zieloną 350ml (SEL,)

Ryż biały gotowany 140g

Skrzydółka pieczone 120g

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Skyr naturalny 200g (MLE)

Banan 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2262kcal, B: 115g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 288g, w tym cukry: 47,3g,
Bł.: 27g, Sód: 2200mg

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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa z fasolką zieloną 350ml (SEL,)

Ryż biały gotowany 140g

Skrzydółka pieczone 120g (GOR)

Warzywa gotowane na parze 200g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko 50g (JAJ)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Skyr naturalny 200g (MLE)

Banan 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1884kcal, B: 91,6g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 223,4g, w tym cukry: 43,3g,
Bł.: 39,3g, Sód: 2199mg

5.07.2026r.

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)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana z kielbasą 350ml (SEL)

Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym 250g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, papryką, ogórkiem i natką pietruszki w sosie jogurtowo-majonezowym 250g (JAJ, GOR, MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137kcal, B: 83,3g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 21,4g, W: 297,3g, w tym cukry: 76g,
Bł.: 27,4g, Sód: 2668mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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 kartoflana z kielbasą 350ml (SEL)

Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym, bez cukru 250g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, pomidorem i natką pietruszki w sosie ziołowym na oleju 250g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2337,4kcal, B: 76,5g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 347,2g, w tym cukry: 39,7g,
Bł.: 29,5g, Sód: 3459mg

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 żółty 30g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 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 60g (GLU, SEZ)

Salatka ryżowa z kurczakiem, papryką, ogórkiem i natką pietruszki w sosie jogurtowo-majonezowym 250g (JAJ, GOR, MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131kcal, B: 94,4g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 269g, w tym cukry: 34,8g,

Bł.: 36,8g, Sód: 3804mg

6.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Polędwica z pieca 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Papryka 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zalewajka 350ml (SEL, GLU, MLE)
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
Stek z pieca 100g
Surówka różowa 150g (GOR, JAJ, MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Pasta jajeczna z tuńczykiem i twarogiem 100g (MLE, JAJ, RYB)
Ogórek kiszony 60g
Masło extra 10g (MLE)
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: 2231,6kcal, B: 107g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 268g, w tym cukry: 62,7g,
Bł.: 38g, Sód: 3724mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Stek z pieca 100g

Surówka z cukinii z koperkiem i jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10 (MLE)

Papryka 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2204kcal, B: 104,4g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 263g, w tym cukry: 61,6g,
Bł.: 25,5g, Sód: 2663,5mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zalewajka 350ml (SEL, GLU, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Stek z pieca 100g

Surówka różowa 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

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: 2329kcal, B: 106g, T: 93g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 250g, w tym cukry: 56,7g,
Bł.: 38g, Sód: 2629,8mg

7.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ, MLE)

Łazanki z mięsem duszonym z warzywami 300g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2145kcal, B: 93g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 265g, w tym cukry: 66g,
Bł.: 41g, Sód: 2671mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Łazanki z mięsem duszonym z warzywami, bez cebuli 300g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 97,6g, T: 61,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 274g, w tym cukry: 64,6g,
Bł.: 33,4g, 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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Poławdwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ, MLE)

Łazanki z mięsem duszonym z warzywami 300g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2169kcal, B: 92,4g, T: 78g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 256g, w tym cukry: 64,2g,
Bł.: 42,2g, Sód: 2666mg