

Jadłospis 10 – dniowy 8.07 – 17.07.2026r. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

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

8.07.2026r.

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 gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Racuchy z jabłkami 300g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

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: 2266,5kcal, B: 86,5g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 318g, w tym cukry: 95g,
Bł.: 31g, Sód: 1757mg

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 jarzynowa z mięsem 350ml (SEL, GLU)

Racuchy z jabłkami 300g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

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: 2338kcal, B: 92,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 330g, w tym cukry: 95g,

Bł.: 28,5g, Sód: 1811mg

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 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż brązowy gotowany z jabłkami prażonymi bez cukru 300g

Banan 120g

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

5) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2001,4kcal, B: 71,8g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 273g, w tym cukry: 65,4g, Bł.: 41g, Sód: 1677,7mg

9.07.2026r.

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab gotowany na parze 100g

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

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:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2271,8kcal, B: 101,3g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 294,6g, w tym cukry: 50,5g, Bł.: 35,3g, Sód: 2769,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab gotowany na parze 100g

Surówka z pomidora i natki pietruszki na oleju 150g

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:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2204,4kcal, B: 103,5g, T: 59,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 303g, w tym cukry: 48 g,
Bł.: 27g, Sód: 2755,8mg

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 twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Schab gotowany na parze 100g

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

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:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2063,2kcal, B: 93,4g, T: 61,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 264,7g, w tym cukry: 40,3g,
Bł.: 38,4g, Sód: 2411mg

10.07.2026r.

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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie neapolitańskim 150g (GOR)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Polędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2205,6kcal, B: 110g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 273,8g, w tym cukry: 62,7g,
Bł.: 36,3g, Sód: 2358mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż 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 krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w potrawkowym 150g (GLU, SEL)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Polędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2339,6kcal, B: 114g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 296,7g, w tym cukry: 56,7g,
Bł.: 25,3g, Sód: 2515mg

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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie neapolitańskim 150g (GOR)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Poledwica drobiowa 15g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164,4kcal, B: 107,4g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 247,8g, w tym cukry: 51,2g,
Bł.: 41,5g, Sód: 2381mg

11.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Chłopski garnek 400g

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2220kcal, B: 104,3g, T: 85,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 242,5g, w tym cukry: 76,6g,
Bł.: 38,2g, Sód: 4136mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko z kurczaka gotowane 120g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2174,2kcal, B: 104,3g, T: 81,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 244g, w tym cukry: 57,6g,

Bł.: 30g, Sól: 3293,5mg

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:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Chłopski garnek 400g

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,6kcal, B: 101,2g, T: 85g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 225,8g, w tym cukry: 65,4g, Bł.: 43,4g, Sól: 4503mg

12.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 40g

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2145,4kcal, B: 96g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 262g, w tym cukry: 64,6g,
Bł.: 46g, Sód: 2802mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie koperkowym 120g (GLU)

Surówka z cukinią 150g

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:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2172kcal, B: 93,6g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 264,8g, w tym cukry: 57,6g,
Bł.: 40,5g, 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)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (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)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2071kcal, B: 89,8g, T: 78,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 231,3g, w tym cukry: 61,4g,
Bł.: 48g, Sól: 2778mg

13.07.2026r.

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos cygański duszony 150g (GLU, GOR)

Jabłko 120g

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)

Salata 20g

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: 2294,8kcal, B: 95,4g, T: 77,3g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 289g, w tym cukry: 50,5g,
Bł.: 33,7g, Sód: 2571,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos pomidorowy duszony z mięsem wieprzowym 150g (GLU)

Jabłko 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:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2225kcal, B: 94,3g, T: 71,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,5g, W: 292g, w tym cukry: 60,8g,
Bł.: 23,5g, 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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos cygański duszony 150g (GLU, GOR)

Jabłko 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:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Hummus 100g (SEZ)

Masło extra 10 (MLE)

Papryka 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140kcal, B: 88,2g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 255,6g, w tym cukry: 63,5g,
Bł.: 42g, Sód: 2124mg

14.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką gotowaną 170g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 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: 2233,9kcal, B: 87,8g, T: 61,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 311g, w tym cukry: 59g,
Bł.: 52,7g, Sód: 3895mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką zieloną 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko 50g (JAJ)

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: 2266kcal, B: 96g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31,8g, W: 292,4g, w tym cukry: 62g,

Bł.: 39g, Sód: 2669mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 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 fasolowa 350ml (SEL,)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko 50g (JAJ)

Pomidor 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117,4kcal, B: 85g, T: 62,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 280g, w tym cukry: 44,3g,
Bł.: 54,5g, Sód: 3560mg

15.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś kurczaka wędzona 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z serem 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)

Pasta z bobu 100g

Masło extra 10g (MLE)

Rzodkiewka 30g

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: 2207kcal, B: 97,7g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 291,7g, w tym cukry: 68,6g,
Bł.: 43g, Sód: 3668mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś kurczaka wędzona 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z serem 250g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

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: 2236,5kcal, B: 86,7g, T: 71,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 300g, w tym cukry: 67,5g,
Bł.: 27,5g, Sód: 1713mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś kurczaka wędzona 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Sałata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta z bobu 100g

Masło extra 10g (MLE)

Rzodkiewka 30g

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: 2148kcal, B: 76,4g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 270g, w tym cukry: 34,8g,
Bł.: 49,2g, Sód: 3804mg

16.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

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:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2223,2kcal, B: 118g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 282,5g, w tym cukry: 62,7g,
Bł.: 34,6g, Sód: 3724mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

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 kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 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: 2179kcal, B: 115g, T: 72,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 254,8g, w tym cukry: 61,6g,
Bł.: 26g, 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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Mizeria z ogórków 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schab królewski 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Bułka graham 60g (GLU, SEZ)

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190kcal, B: 110g, T: 77,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 247,6g, w tym cukry: 56,7g,
Bł.: 38g, Sód: 2629,8mg

17.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Ser śmietankowy 70g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, JAJ, MLE, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Ryba z pieca z warzywami 120g (RYB)

Surówka z młodej kapusty z koperkiem 150g

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 pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2237,7kcal, B: 90,7g, T: 82,6g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 261,7g, w tym cukry: 66g,
Bł.: 46,8g, Sód: 2671mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Ryba z pieca z warzywami 120g (RYB)

Surówka z marchewki 150g

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 pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137,5kcal, B: 91,6g, T: 81,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 240,4g, w tym cukry: 64,6g, Bł.: 40g, 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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, JAJ, MLE, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Ryba z pieca z warzywami 120g (RYB)

Surówka z młodej kapusty z koperkiem 150g

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 pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106,5kcal, B: 86,8g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 259g, w tym cukry: 64,2g,
Bł.: 52g, Sód: 2666mg