

Jadłospis 10 – dniowy 8.06 – 17.06.2026r. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

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

18.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Ser żółty 30g (MLE)
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Stek drobiowy w sosie własnym 120g (GLU)
Surówka z kapusty kiszanej 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Szyńka krucha 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: 2208,7kcal, B: 106,5g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 279,3g, w tym cukry: 59,8g,
Bł.: 41,2g, Sód: 2933,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser biały 50g (MLE)
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Stek drobiowy w sosie własnym 120g (GLU)
Surówka z cukinii, marchewki i jabłka 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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B: 90,6g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 281,8g, w tym cukry: 69,8g,
Bł.: 28,2g, Sód: 2584mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Stek drobiowy w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z kapusty kiszzonej 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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2111kcal, B: 104,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 253,5g, w tym cukry: 47,8g, Bł.: 45,7g, Sód: 2951mg

19.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Bogracz z mięsem wieprzowym, cebulą, papryką, pomidorami i ziemniakami 400g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2242,7kcal, B: 93g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 304g, w tym cukry: 84,2g,
Bł.: 38g, Sód: 2646mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g (MLE)
Szyńka gotowana w sosie własnym 120g (GLU)
Marchewka z groszkiem 200g
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:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2255kcal, B: 102,7g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 28,3g, W: 305,2g, w tym cukry: 56,5g,
Bł.: 35g, Sód: 2719,6mg

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 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Bogracz z mięsem wieprzowym, cebulą, papryką, pomidorami i ziemniakami 400g

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,6kcal, B: 89,7g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 277,6g, w tym cukry: 68,3g,
Bł.: 44,8g, Sód: 3147mg

20.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Ogórek w marynacie słodko-kwaśnej 150g (GOR)

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2240,2kcal, B: 95,4g, T: 77,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 270g, w tym cukry: 92,8g,
Bł.: 40,4g, Sód: 2002mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2273,7kcal, B: 97,6g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 276g, w tym cukry: 94g,
Bł.: 41,2g, Sód: 2081mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Ogórek w marynacie słodko-kwaśnej 150g (GOR)

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)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2200kcal, B: 94g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31,7g, W: 262g, w tym cukry: 89,6g,
Bł.: 50g, Sód: 2141,6mg

21.07.2026r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z sardynek z gotowaną włoszczyzną 100g (RYB)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2234,8kcal, B: 97g, T: 79,2g, Kw. Tł. Nasy.: 31,5g, W: 267g, w tym cukry: 66,8g,
Bł.: 40,2g, Sód: 4038mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (SOJ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z kurczaka duszona z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko pieczone 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Połędwica sopocka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z sardynek z gotowaną włoszczyzną 100g (RYB)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2204,6kcal, B: 101,8g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 285,3g, w tym cukry: 64,3g, Bł.: 35,2g, Sól: 2698,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Połędwica sopocka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z sardynek z gotowaną włoszczyzną 100g (RYB)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,7kcal, B: 93,7g, T: 78g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 248,2g, w tym cukry: 65,5g,
Bł.: 44,6g, Sól: 4028,7mg

22.07.2026r.

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)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza kuskus gotowana 150g (GLU)

Klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie pomidorowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z czerwonej kapusty 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Morele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2268kcal, B: 102g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 309g, w tym cukry: 57g,

Bł.: 36,6g, Sód: 3445mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 60g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza kuskus gotowana 150g (GLU)

Klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie pieczeniowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Morele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,5kcal, B: 103,2g, T: 52,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,3g, W: 315g, w tym cukry: 53,4g,
Bł.: 32,3g, Sól: 3425mg

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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

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

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 150g (GLU)

Klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie pomidorowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z czerwonej kapusty 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Morele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2149,8kcal, B: 98,5g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 276,6g, w tym cukry: 42,6g,
Bł.: 40,4g, Sól: 3111mg

23.07.2026r.

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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z grilla 100g (GOR)

Mizeria z ogórków na jogurcie naturalnym 150g (MLE)

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)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2105,5kcal, B: 90,5g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 286,2g, w tym cukry: 52,7g,
Bł.: 36,2g, Sód: 2536,5mg

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 krem z cukinii z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

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)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238kcal, B: 92,6g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 300g, w tym cukry: 54,8g,
Bł.: 31g, Sód: 2566,8mg

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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

Filet z kurczaka z grilla 100g (GOR)

Mizeria z ogórków na jogurcie naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Jaja gotowane 100g (JAJ)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2107,4kcal, B: 98,3g, T: 74,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 242,4g, w tym cukry: 37g,
Bł.: 39,7g, Sód: 2370,3mg

24.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2252,8kcal, B: 108,7g, T: 73,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 267,4g, w tym cukry: 58g,
Bł.: 51g, Sód: 2769mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem orzo 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Jaja gotowane 50g (JAJ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2197,6kcal, B: 116g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 245,6g, w tym cukry: 57,5g,
Bł.: 39,8g, Sód: 2616,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

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

Kasza bulgur gotowana 150g (GLU)

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (SEZ, GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,3kcal, B: 105,8g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 237g, w tym cukry: 51,7g,
Bł.: 59,7g, Sód: 2758,2mg

25.07.2026r.

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)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udko pieczone 120g (GOR)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Hummus z ciecierzycy 100g

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2220,7kcal, B: 91,7g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 276,8g, w tym cukry: 49,8g,
Bł.: 37g, Sód: 2815,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor bez skóry 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Udko gotowane 120g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 50g

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2252,4kcal, B: 97,9g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 284,3g, w tym cukry: 48,4g,
Bł.: 27,3g, Sód: 2342,5mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Serek wiejski 200g (MLE)

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Udko pieczone 120g (GOR)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Hummus z ciecierzycy 100g

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121,2kcal, B: 100,3g, T: 80,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 230g, w tym cukry: 38,3g,
Bł.: 41g, Sód: 2237mg

26.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Połędwica z pieca 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana ze śmietaną 350ml (SEL, MLE)

Leczo sezonowe z papryką, cukinią, pomidorami i kielbasą 400g

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Banan 120g

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)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194,3kcal, B: 98,2g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 272g, w tym cukry: 91,7g,
Bł.: 52g, Sód: 3498mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana czysta 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Schab duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Brokuł i marchewka gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083,7kcal, B: 101g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 254g, w tym cukry: 54,2g,
Bł.: 39,7g, Sód: 3191,5mg

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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kartoflana czysta 350ml (SEL)

Leczo sezonowe z papryką, cukinią, pomidorami i kielbasą 400g

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150,8kcal, B: 93,7g, T: 79,7g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 244g, w tym cukry: 79,7g,
Bł.: 55g, Sód: 3521mg

27.07.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Chleb żytni razowy 60g (SEZ, GLU)

Ryż biały gotowany na mleku z musem truskawkowym 300g (MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, papryką, ogórkiem, ziołami na oleju rzepakowym 250g (JAJ, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2268kcal, B: 87g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 312g, w tym cukry: 66,7g,
Bł.: 31,8g, Sód: 2269,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Chleb pszenno-żytni 60g (SEZ, GLU)

Ryż biały gotowany na mleku z musem truskawkowym 300g (MLE)

Jabłko gotowane 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, natką pietruszki na oleju rzepakowym 250g (JAJ, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2200kcal, B: 78,3g, T: 57,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 324g, w tym cukry: 63,3g,
Bł.: 33g, Sód: 1903mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

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

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

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

Chleb żytni razowy 60g (SEZ, GLU)

Ryż brązowy z musem truskawkowym 300g (MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, papryką, ogórkiem, ziołami na oleju rzepakowym 250g (JAJ, GLU)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179kcal, B: 86g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 289g, w tym cukry: 63,2g,
Bł.: 37g, Sód: 2636,7mg