

Jadłospis 10 – dniowy 19.01 – 28.01.2025r.

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

→ zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w jadłospisie

19.01.2026r.

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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Sos cygański duszony z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2151kcal, B: 95,5g, T: 76,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 254g, w tym cukry: 63,2g,

Bł.: 33g, Sód: 2529mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Sos z piersi kurczaka duszony z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2002,7kcal, B: 99,7g, T: 59,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 255,8g, w tym cukry: 51,6g,
Bł.: 24g, Sód: 2439,5mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Sos cygański duszony z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2027kcal, B: 90,3g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 228g, w tym cukry: 52,4g,
Bł.: 40,3g, Sód: 4037mg

20.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 60g (MLE)

Dżem niskosłodzony 25g

Jabłko 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos gulaszowy wieprzowy, duszony 120g

Surówka z czerwonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2110,3kcal, B: 87,4g, T: 77,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 248,8g, w tym cukry: 58,8g,
Bł.: 36,5g, Sód: 2477,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kakao na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)
Dżem niskosłodzony 25g
Jabłko gotowane 120g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)
Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)
Sos gulaszowy wieprzowy, duszony 120g
Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2033kcal, B: 86,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 257,4g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 30,2g, Sód: 2259mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Jabłko gotowane 120g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos gulaszowy wieprzowy, duszony 120g

Surówka z czerwonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2004kcal, B: 84g, T: 72,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 234g, w tym cukry: 49,2g,

Bł.: 43g, Sód: 2626mg

21.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Kasza kuskus 140g (GLU)

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

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2061,5kcal, B: 90,8g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 238,6g, w tym cukry: 49,5g,
Bł.: 30,4g, Sód: 2720,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Kasza kuskus 140g (GLU)

Pulpet gotowany 100g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2067kcal, B: 96,3g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 36,6g, W: 244,7g, w tym cukry: 54,3g,
Bł.: 25g, Sód: 3050mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i groszkiem zielonym 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1890kcal, B: 84,2g, T: 74,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 243g, w tym cukry: 38,2g,
Bł.: 35,8g, Sód: 3765mg

22.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krem z brokułów z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Klops wieprzowy na parze 100g (GLU, JAJ)

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2159,6kcal, B: 96,7g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 278,8g, w tym cukry: 58,6g,
Bł.: 38,3g, Sód: 2131,3mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krem z brokułów z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Klops wieprzowy na parze 100g (GLU, JAJ)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2287,6kcal, B: 98g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 301g, w tym cukry: 68,6g,
Bł.: 32g, Sód: 2163mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa krem z brokułów z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g

Klops wieprzowy na parze 100g (GLU, JAJ)

Surówka colesław 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2092,3kcal, B: 91g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 264,7g, w tym cukry: 46g,
Bł.: 40,6g, Sód: 2432mg

23.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, MLE, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2119kcal, B: 95,2g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 263,9g, w tym cukry: 52,4g,
Bł.: 36g, Sód: 2767mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, MLE, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087kcal, B: 97,5g, T: 59,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 280,6g, w tym cukry: 59,2g,
Bł.: 28g, Sód: 2472mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, MLE, JAJ)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020kcal, B: 94,4g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 232,7g, w tym cukry: 38,2g,
Bł.: 40g, Sód: 2435mg

24.01.2026r.

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)
Szynka cygańska 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)
Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)
Kurczak duszony z brokułami w śmietanie 200g (GLU, MLE)
Mus warzywno-owocowy 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Twarożek 100g (MLE)
Pomidor 60g
Masło extra 15g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2146kcal, B: 90g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 280,4g, w tym cukry: 76,4g,
Bł.: 30,8g, Sód: 2602,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 70g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony z brokułami w sosie jogurtowym 200g (GLU, MLE)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2204,8kcal, B: 93,5g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 296,3g, w tym cukry: 75,2g,
Bł.: 23,8g, Sól: 2666mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Serek wiejski 200g (MLE)

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony z brokułami w śmietanie 200g (GLU, MLE)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020kcal, B: 97,4g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 227,8g, w tym cukry: 65,2g,
Bł.: 36,7g, Sól: 2507mg

25.01.2026r.

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kwaśnica 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe pieczone 120g (GLU, GOR)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2045kcal, B: 90g, T: 72,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 245,8g, w tym cukry: 47,3g,
Bł.: 28,3g, Sód: 3213mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe pieczone 120g (GLU, GOR)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2034,7kcal, B: 89,3g, T: 67,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 259,3g, w tym cukry: 49g,
Bł.: 20,6g, Sól: 2675,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kwaśnica 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe pieczone 120g (GLU, GOR)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1999,5kcal, B: 86,4g, T: 72,2g, Kw. Tł. Nasy.: 42,8g, W: 233,8g, w tym cukry: 47,7g,
Bł.: 37,8g, Sól: 3828,5mg

26.01.2025r.

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 (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, SEL, GLU, GOR)

Bukiet warzyw gotowanych 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2037,8kcal, B: 87,6g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 258g, w tym cukry: 54,3g

Bł.: 35,8g, Sól: 2568,2mg

Dieta lekkostrawna

4) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

5) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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

Bukiet warzyw gotowanych 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

6) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075kcal, B: 90,8g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 268,4g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 29g, Sól: 2563,4mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

4) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) II śniadanie:

Maślanka 250ml (MLE)

6) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, SEL, GLU, GOR)

Bukiet warzyw gotowanych 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

7) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,7kcal, B: 90,4g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 240g, w tym cukry: 46g,
Bł.: 51g, Sól: 2864,8mg

27.01.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy na parze 100g

Marchewka gotowana w sosie beszamelowym 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2057kcal, B: 100g, T: 58,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,2g, W: 268,3g, w tym cukry: 56,8g,
Bł.: 33g, Sól: 3108mg

Dieta lekkostrawna

4) Śniadanie:

Kasza manna mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

5) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Filet drobiowy na parze 100g
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

6) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2133,6kcal, B: 92,2g, T: 74,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 258g, w tym cukry: 54,8g,
Bł.: 31,3g, Sól: 2690mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

5) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

6) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

7) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g

Filet drobiowy na parze 100g

Surówka z marchewki 140g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

8) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1940kcal, B: 90g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 37,3g, W: 219g, w tym cukry: 37,8g,

Bł.: 34,3g, Sól: 4917,3mg

28.01.2025r.

Dieta podstawowa

4) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

5) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klops wieprzowy duszony w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Surówka z marchewki gotowanej i ogórka kiszzonego 170g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

6) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z soczewicy 100g (JAJ, MLE)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2157kcal, B: 91g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 286,6g, w tym cukry: 51,6g,
Bł.: 37g, Sól: 2054,3mg

Dieta lekkostrawna

4) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

5) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klops wieprzowy duszony w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

6) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2215kcal, B: 101g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 288,5g, w tym cukry: 48g,
Bł.: 26,5g, Sól: 2414mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

5) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

6) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

7) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klops wieprzowy duszony w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 170g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

8) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta z soczewicy 100g (JAJ, MLE)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,2kcal, B: 84,6g, T: 73,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 251,6g, w tym cukry: 40g,
Bł.: 40g, Sól: 2725,8mg