

Jadłospis 10 – dniowy 10.03 – 19.03.2025r.

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

10.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Klops drobiowo-wieprzowy 100g (JAJ, MLE, GLU)

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)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129,8kcal, B: 96,5g, T: 71,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 259g, w tym cukry: 60,4g,
Bł.: 30,6g, Sód: 3018mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Połędwica drobiowa 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Klops drobiowo-wieprzowy 100g (JAJ, MLE, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046kcal, B: 87,5g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 261,8g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 31,5g, Sód: 2931mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klops drobiowo-wieprzowy 100g (JAJ, MLE, GLU)

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1820kcal, B: 83,3g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 216,6g, w tym cukry: 55,4g,
Bł.: 37,2g, Sód: 3098mg

11.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102,5kcal, B: 97,4g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 261,6g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 36g, Sód: 2225mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1900,8kcal, B: 80,4g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 242g, w tym cukry: 46g,
Bł.: 22,7g, Sód: 1829mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1849,4kcal, B: 88,3g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 205g, w tym cukry: 34,7g,
Bł.: 32g, Sód: 2450mg

12.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka 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 jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

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)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2119,3kcal, B: 84,8g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 255,4g, w tym cukry: 83,2g,
Bł.: 39,5g, Sód: 2604,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka 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 350ml (SEL, MLE)
Ryż biały gotowany 140g
Gulasz drobiowy duszony 120g (GLU)
Warzywa na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2186,7kcal, B: 90,7g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 307,6g, w tym cukry: 93,8g,
Bł.: 31,7g, Sód: 278mg

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:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2002,5kcal, B: 79g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 235,2g, w tym cukry: 78,3g,
Bł.: 46g, Sód: 2591,3mg

13.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem neapolitańskim 350g (GLU, GOR)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczykiem i jajkiem 100g (MLE, RYB, JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1921,5kcal, B: 88,4g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 227,76g, w tym cukry: 56,8g,
Bł.: 30g, Sód: 2345mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)
Makaron ze szpinakiem 350g (GLU, MLE)
Jabłko gotowane 120g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Pasta twarogowa z tuńczykiem i jajkiem 100g (MLE, RYB, JAJ)
Masło extra 10g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152kcal, B: 97,6g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 272,6g, w tym cukry: 66,2g,
Bł.: 36g, Sód: 2363mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z sosem neapolitańskim 350g (GLU, GOR)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczykiem i jajkiem 100g (MLE, RYB, JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1806,5kcal, B: 82g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 208,7g, w tym cukry: 46,2g,
Bł.: 35g, Sód: 2841mg

14.03.2026r.

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)

Ser żółty 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, MLE)

Puree ziemniaczane 200g (MLE)

Roladka schabowa z pieczarkami 120g (GLU, JAJ, MLE)

Fasolka szparagowa żółta gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164,5kcal, B: 86,2g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 290g, w tym cukry: 57,7g,
Bł.: 30,4g, Sód: 3135mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, MLE)

Puree ziemniaczane 200g (MLE)

Roladka schabowa z mozzarellą 120g (GLU, MLE)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2192kcal, B: 91,6g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 289g, w tym cukry: 63,4g,

Bł.: 23,2g, Sód: 2722mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Roladka schabowa z pieczarkami 120g (GLU, JAJ, MLE)

Fasolka szparagowa żółta gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1809kcal, B: 77,4g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 218,7g, w tym cukry: 51,4g,
Bł.: 29,4g, Sód: 2328mg

15.03.2026r.

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)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami 350ml (SEL)

Ryż brązowy gotowany 140g

Szynce drobiowe w sosie jogurtowo-koperkowym 120g (GLU, MLE)

Surówka z jabłka, marchewki i pora na oleju roślinnym 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2058,3kcal, B: 97g, T: 62,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 261,2g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 36g, Sód: 2888,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Sznycle drobiowe w sosie jogurtowo-koperkowym 120g (GLU, MLE)

Surówka z jabłka i marchewki na leju roślinnym 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2226,5kcal, B: 95,2g, T: 59,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 314,8g, w tym cukry: 48,5g,

Bł.: 25,4g, Sól: 2307,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami 350ml (SEL)

Ryż brązowy gotowany 140g

Sznycle drobiowe w sosie jogurtowo-koperkowym 120g (GLU, MLE)

Surówka z jabłka, marchewki i pora na oleju roślinnym 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1964,7kcal, B: 73g, T: 77,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 217,3g, w tym cukry: 42,7g,
Bł.: 41,5g, Sól: 2873,2mg

16.03.2026r.

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)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Makaron z potrawką drobiową z warzywami 400g (GLU, MLE, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Masło extra 15g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2159,8kcal, B: 88,3g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 280,4g, w tym cukry: 58,4g, Bł.: 43g, Sód: 2051,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Makaron z potrawką drobiową z warzywami 400g (GLU, MLE, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2085,6kcal, B: 88,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 271,2g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 31,6g, Sól: 2215,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU)

Makaron z potrawką drobiową z warzywami 400g (GLU, MLE, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Masło extra 15g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1810,6kcal, B: 7,2g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 202,8g, w tym cukry: 49,4g,
Bł.: 45,2g, Sól: 2207mg

17.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Rolada drobiowa 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2217,6kcal, B: 90g, T: 78,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 270,5g, w tym cukry: 63,7g,
Bł.: 41g, Sód: 2425mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Bułka kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Klopsiki na parze 100g (GLU, JAJ, MLE)

Marchewka gotowana z groszkiem 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Rolada drobiowa 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2107kcal, B: 82,7g, T: 57g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 305,6g, w tym cukry: 86,5g,
Bł.: 24,6g, Sód: 2827mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka grahamka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Klopsiki na parze 100g (GLU, JAJ, MLE)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Rolada drobiowa 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 17937kcal, B: 88g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 232,2g, w tym cukry: 56,2g,
Bł.: 43,7g, Sód: 2436mg

18.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta twarogowa z jaj 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Pulpety duszone w sosie śmietanowym 120g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka różowa 140g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1994,8kcal, B: 87,8g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 248,8g, w tym cukry: 52g,
Bł.: 30,3g, Sód: 2491mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pasta twarogowa z jaj 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Pulpety duszone w sosie własnym 120g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z cukinią 140g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080,3kcal, B: 90,7g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 258g, w tym cukry: 52g,
Bł.: 22,5g, Sód: 2491mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta twarogowa z jaj 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pulpety duszone w sosie śmietanowym 120g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka różowa 140g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2130,2kcal, B: 92g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 281,2g, w tym cukry: 36g,
Bł.: 39g, Sód: 3243mg

19.03.2026r.

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 wędzona z indyka 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka colesław 150g (GOR, MLE, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, SEL, MLE)

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1939kcal, B: 89,6g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 222g, w tym cukry: 62,2g,
Bł.: 29g, Sód: 2825mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa lekkostrawna 120g (JAJ, SEL, MLE)

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059kcal, B: 98g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 242,2g, w tym cukry: 69g,

Bł.: 28,8g, Sód: 2453,4mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Surówka colesław 150g (GOR, MLE, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, SEL, MLE)

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1946,8kcal, B: 96,8g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 208,6g, w tym cukry: 53,5g,
Bł.: 38g, Sód: 2607,3mg