

Jadłospis 10 – dniowy 9.04 – 18.04.2026r.

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

9.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznyceł wieprzowy z pieca 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2017,4kcal, B: 95,8g, T: 55,3g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 271,2g, w tym cukry: 56,4g,
Bł.: 33,6g, Sód: 3095mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sznicel wieprzowy z pieca 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009,3kcal, B: 94,6g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 266,3g, w tym cukry: 55g,

Bł.: 26g, Sód: 2868mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Sznyceł wieprzowy z pieca 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1858,4kcal, B: 86,4g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 23,3g, W: 221,5g, w tym cukry: 43g,
Bł.: 33,6g, Sód: 3314mg

10.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna 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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik z ryżem 350ml (SEL)

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (MLE, JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1911,5kcal, B: 85,7g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 225,2g, w tym cukry: 433g,
Bł.: 20,7g, Sód: 1851mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Krupnik z ryżem 350ml (SEL)
Makaron z serem 250g (MLE, JAJ, GLU)
Banan 120g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (MLE, JAJ)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2149kcal, B: 92,2g, T: 70,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 279,6g, w tym cukry: 65,6g,
Bł.: 17,3g, Sód: 1853,8mg

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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Krupnik z ryżem 350ml (SEL)

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (MLE, JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1944,3kcal, B: 80g, T: 80,7g, Kw. Tł. Nasy.: 35,3g, W: 211,8g, w tym cukry: 54,5g,
Bł.: 28,6g, Sód: 2258,2mg

11.04.2026r.

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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,2kcal, B: 96,6g, T: 73,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 252,8g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 34,7g, Sód: 2684mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)
Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)
Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)
Gulasz tradycyjny 120g (GLU, SEL)
Surówka z cukinią, marchewką 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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043,8kcal, B: 96g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 252g, w tym cukry: 61,8g,
Bł.: 27,7g, Sód: 2250,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1844kcal, B: 86g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 196,3g, w tym cukry: 53,4g,

Bł.: 37,8g, Sód: 2536,5mg

12.04.2026r.

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)

Ser żółty 30g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa 350ml (SEL, GLU)

Puree ziemniaczane 200g (MLE)

Udko z kurczaka pieczone 120g

Mizeria 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pomidorowa pasta z soczewicy 100g

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000,8kcal, B: 85,5g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 278,2g, w tym cukry: 51,3g,
Bł.: 31,5g, Sód: 3270,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka jubileuszowa 30g (MLE, SOJ, GOR, GLU)
Serek kanapkowy 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa 350ml (SEL, GLU)
Puree ziemniaczane 200g (MLE)
Udko z kurczaka pieczone bez skóry 120g
Marchewka gotowana 150g (GOR, JAJ, MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica sopocka 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)
Sałata 20g
Masło extra 10g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2007,7kcal, B: 86,8g, T: 53,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 283,8g, w tym cukry: 49,3g,
Bł.: 28g, Sól: 3287,4mg

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)

Serek żółty 30g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa pomidorowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Udko z kurczaka pieczone 120g

Mizeria 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pomidorowa pasta z soczewicy 100g

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1971,8kcal, B: 82,8g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 243,7g, w tym cukry: 39g,
Bł.: 36,2g, Sól: 3285,2mg

13.04.2026r.

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)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,7kcal, B: 82,7g, T: 74,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 246,4g, w tym cukry: 54,6g,
Bł.: 30,6g, Sód: 3694,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Połędwica z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek kanapkowy 70g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, MLE)
Kasza jęczmienna pęczak 140g (GLU)
Stek drobiowy z pieca 100g
Surówka z marchwi i selera 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052kcal, B: 85g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 251,7g, w tym cukry: 53,2g,
Bł.: 23,5g, Sól: 3644mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1793k,8kcal, B: 73,2g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 207,5g, w tym cukry: 43,2g, Bł.: 35,4g, Sól: 3997mg

14.04.2026r.

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)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem i warzywami 300g (GLU, JAJ, SEL)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka, jaj i twarogu 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097,2kcal, B: 97g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 259,5g, w tym cukry: 60,3g,
Bł.: 38,3g, Sód: 3857,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

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

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na oleju 120g (JAJ, SEL)

Pasta z tuńczyka, jaj i twarogu 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2057kcal, B: 97,6g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 254,4g, w tym cukry: 58,8g,

Bł.: 30,7g, Sód: 3716,7mg

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem i warzywami 300g (GLU, JAJ, SEL)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Pasta z tuńczyka, jaj i twarogu 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1975,3kcal, B: 93,8g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 234,2g, w tym cukry: 53g,
Bł.: 41,8g, Sód: 3522,6mg

15.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty 30g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (SEL)

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 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2028kcal, B: 93,7g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 254,2g, w tym cukry: 53,7g,
Bł.: 33,6g, Sód: 3284,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie potrawkowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039,3kcal, B: 96g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 259,5g, w tym cukry: 52,3g,
Bł.: 26,5g, Sód: 3234,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1865kcal, B: 87,4g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 219,6g, w tym cukry: 52,3g,
Bł.: 37,6g, Sód: 3229mg

16.04.2026r.

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)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka colesław 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2012,4kcal, B: 99,4g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 235g, w tym cukry: 58g,
Bł.: 33g, Sód: 2502,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Twarożek 100g (MLE)
Pomidor bez skóry 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)
Ryż biały gotowany 140g
Pierś kurczaka gotowana 100g
Bukiet warzyw na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2049,6kcal, B: 102g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 245,5g, w tym cukry: 56,5g,
Bł.: 26,3g, Sód: 2493,4mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka colesław 150g (GOR, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1882kcal, B: 94,3g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 208,6g, w tym cukry: 47g,
Bł.: 38g, Sód: 2529mg

17.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Zimniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,5kcal, B: 89g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 245g, w tym cukry: 51g,
Bł.: 40g, Sód: 2830mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Zimniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,7kcal, B: 92,3g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 255,8g, w tym cukry: 54g,

Bł.: 33,4g, Sód: 2931mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka grahamka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

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

Zimniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1885,7kcal, B: 84g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 217g, w tym cukry: 55,4g,
Bł.: 44,5g, Sód: 3098mg

18.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Serek kanapkowy 70g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Gołąbki tradycyjne 120g (JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1916,5kcal, B: 74,7g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 240,4g, w tym cukry: 61,2g,
Bł.: 30,4g, Sód: 3007,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Serek kanapkowy 70g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Gołąbki po litewsku bez kapusty 120g (JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1916,5kcal, B: 74,8g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 240,4g, w tym cukry: 46g,
Bł.: 30,5g, 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 kanapkowy 70g (MLE)

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

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Gołąbki tradycyjne 120g (JAJ)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Poławdwica z pieca 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1865,5kcal, B: 84,3g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 203,2g, w tym cukry: 34,7g,
Bł.: 35,8g, Sód: 2450mg