

Jadłospis 10 – dniowy 10.03 – 19.03.2025r.

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

19.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna 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 neapolitańska z serem żółtym 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Schab pieczony w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z jabłka, marchewki i selera na oleju roślinnym 150g (SEL)

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:

Kasza manna 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)

Kasza gryczana gotowana 140g

Schab pieczony w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z jabłka, marchewki i selera na oleju roślinnym 150g (SEL)

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 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa neapolitańska z serem żółtym 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Schab pieczony w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z jabłka, marchewki i selera na oleju roślinnym 150g (SEL)

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

20.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

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:

Płatki owsiane błyskawiczne 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:

Kefir 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

21.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka 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 kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

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

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)

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

Papryka 60g

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:

Zacierka 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)
Surówka z marchewki i jabłka 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Rolada drobiowa 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Sałata 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 pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

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

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

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

22.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki gotowanej 140g

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: 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 jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta twarogowa z jaj 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

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

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica 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:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z ogórka kiszzonego 140g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

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:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

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)

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy pieczony 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

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)

Polędwica 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:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Sałata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

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 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż brązowy gotowany 140g

Filet drobiowy pieczony 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Polędwica 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

24.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

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)

Rzodkiewka 40g

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:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

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:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

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)

Salata 20g

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:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 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

25.04.2026r.

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)

Ser żółty 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Klops w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150g

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)

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 jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Klops w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z marchewki i jabłka z cukinią 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:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Klops w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Polędwica 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

26.04.2026r.

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)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Zrazy wieprzowe w sosie własnym 120g (GOR, GLU)

Surówka z białej kapusty z koperkiem 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 jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sznyceł wieprzowy w sosie własnym 120g (GLU)

Bukiet warzyw na parze 200g

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 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Zrazy wieprzowe w sosie własnym 120g (GOR, GLU)

Surówka z białej kapusty z koperkiem 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

27.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Rzodkiewka 40g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Kapuśniak ze słodkiej kapusty 350ml (SEL)

Ryż biały z truskawkami i śmietaną 350g (MLE)

Banan 120g

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)

Salata 20g

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:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały z truskawkami i śmietaną 350g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Sałata 20g

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)

Rzodkiewka 40g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Kapuśniak ze słodkiej kapusty 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś indyka gotowana na parze 100g

Bukiet warzyw na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2136kcal, B: 90g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 205g, w tym cukry: 34,7g,
Bł.: 32g, Sód: 2450mg

28.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Klops drobiowo-wieprzowy gotowany 100g

Marchewka z groszkiem 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 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:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Klops drobiowo-wieprzowy gotowany 100g

Marchewka z groszkiem 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (MLE, JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

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)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klops drobiowo-wieprzowy gotowany 100g

Surówka z marchewki tartej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (MLE, JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 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