

Jadłospis 10 – dniowy 29.05 – 7.06.2026r. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

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

29.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 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 z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, RYB)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2317kcal, B: 104,7g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,8g, W: 304g, w tym cukry: 73,4g,
Bł.: 39,4g, Sód: 2207,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2219,3kcal, B: 103g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 276g, w tym cukry: 77g,
Bł.: 22,7g, Sód: 2058mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa grochowa 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 z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, RYB)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2137,5kcal, B: 83g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 265,5g, w tym cukry: 68g,
Bł.: 47g, Sód: 2181mg

30.05.2026r.

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)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

Pierogi z twarogiem i ziemniakami 350g (GLU, JAJ, MLE)

Jabłko 120g

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)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2238,7kcal, B: 103,7g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,2g, W: 2887g, w tym cukry: 48g,
Bł.: 24,5g, Sód: 1905mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Pierogi z twarogiem i ziemniakami (bez cebuli) 350g (GLU, JAJ, MLE)

Jabłko gotowane 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2176,8kcal, B: 101,5g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 32,6g, W: 281,5g, w tym cukry: 45g,
Bł.: 20,6g, Sód: 2193mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

Pierogi z twarogiem i ziemniakami 350g (GLU, JAJ, MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2105,3kcal, B: 98g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 262,8g, w tym cukry: 61,2g,
Bł.: 32g, Sód: 1897mg

31.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy duszony w sosie jogurtowo-kopekowym 120g (MLE, GLU)

Surówka różowa 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2221,8kcal, B: 87g, T: 78,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 275g, w tym cukry: 63,2g,
Bł.: 39,3g, Sód: 3792,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sznicel drobiowy duszony w sosie jogurtowo-kopekowym 120g (MLE, GLU)

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2171,5kcal, B: 85,6g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 280,3g, w tym cukry: 74,5g,
Bł.: 31,3g, Sól: 3636mg

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 kanapkowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sznicel drobiowy duszony w sosie jogurtowo-kopekowym 120g (MLE, GLU)

Surówka różowa 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Papryka 60g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,8kcal, B: 90,5g, T: 80,7g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 248g, w tym cukry: 51,7g,
Bł.: 39,2g, Sól: 3228mg

1.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierkowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z indyka 70g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Ryż biały gotowany 140g

Potrawka z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, papryką, ogórkiem, koperkiem na oleju 250g (GLU, JAJ, GOR)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2365,8kcal, B: 103g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 312,7g, w tym cukry: 71,5g,
Bł.: 31,4g, Sód: 2914mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Potrąwka z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, koperkiem na oleju 250g (GLU, JAJ, GOR)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2367kcal, B: 110,5g, T: 61,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 324g, w tym cukry: 65g,
Bł.: 34,7g, Sól: 2836mg

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 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Potrawka z indyka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, papryką, ogórkiem, koperkiem na oleju 250g (GLU, JAJ, GOR)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2273kcal, B: 99,3g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 18,8g, W: 292,7g, w tym cukry: 53,5g, Bł.: 37,4g, Sól: 3175,8mg

2.06.2026r.

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

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2163kcal, B: 95,8g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 273,3g, w tym cukry: 53,7g,
Bł.: 34,8g, Sód: 3531mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos warzywny z mięsem mielonym 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2190,8kcal, B: 93,6g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 281,2g, w tym cukry: 58,8g,
Bł.: 29,6g, Sód: 3324mg

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 kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2037kcal, B: 88,3g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 252,4g, w tym cukry: 63,4g,
Bł.: 42,4g, Sód: 3527,3mg

3.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z młodej kapusty z koperkiem na oleju 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)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2319kcal, B: 106,4g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 300,3g, w tym cukry: 67g,
Bł.: 39g, Sód: 3242,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Klopsiki wieprzowe 100g (GLU, MLE)

Surówka z młodej kapusty z koperkiem na oleju 150g (SEL)

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

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2281,5kcal, B: 105,6g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 295g, w tym cukry: 65,7g,
Bł.: 30g, Sód: 2715,2mg

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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z młodej kapusty z koperkiem na oleju 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,3kcal, B: 101g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 264,5g, w tym cukry: 62,6g,
Bł.: 38,6g, Sód: 3435mg

4.06.2026r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

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

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 50g

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2365,7kcal, B: 94,8g, T: 81,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 297,7g, w tym cukry: 56,8g,
Bł.: 35g, Sód: 2073mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skóry 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Pierś kurczaka gotowana na parze 100g

Surówka z selera i marchewki 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 50g

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2262,2kcal, B: 96,4g, T: 78,3g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 279,4g, w tym cukry: 51,6g, Bł.: 30,7g, Sód: 2263,3mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Pierś kurczaka z pieca 100g (MLE)

Mizeria z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 50g

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2115kcal, B: 89,5g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 250,8g, w tym cukry: 46,6g,
Bł.: 41g, Sód: 2045mg

5.06.2026r.

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 koperkowa 350ml (SEL, MLE)
Zimniaki gotowane 200g
Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)
Surówka z kapusty kiszanej 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)
Sałata 20g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2281,7kcal, B: 96,4g, T: 76,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 284g, w tym cukry: 67,3g,
Bł.: 46g, Sód: 2465,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
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 koperkowa 350ml (SEL, MLE)
Zimniaki gotowane 200g
Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)
Warzywa na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2275,7kcal, B: 100,6g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 295,7g, w tym cukry: 69,2g,
Bł.: 39g, Sód: 2196mg

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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2115kcal, B: 92g, T: 76,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 243g, w tym cukry: 54,6g,

Bł.: 48,7g, Sód: 2820,4mg

6.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Serek kanapkowy 70g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpet wieprzowy z pieca 100g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2155,4kcal, B: 92g, T: 63,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 287,7g, w tym cukry: 77,3g,
Bł.: 35g, Sód: 4016mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne 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 z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpet wieprzowy z pieca 100g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z cukinią 150g

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

4) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080,6kcal, B: 90g, T: 57,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 288,4g, w tym cukry: 80,4g,
Bł.: 28g, Sód: 2663,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

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 ogórkowa 300ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Pulpet wieprzowy z pieca 100g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2032,4kcal, B: 86g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 255,7g, w tym cukry: 72,3g,
Bł.: 37,8g, Sód: 4103,6mg

7.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

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 łazankowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Roladki schabowe z pieca 120g

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2296kcal, B: 118g, T: 80,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 258,6g, w tym cukry: 55,6g,
Bł.: 39,7g, Sód: 3490mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z 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

4) Podwieczorek:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2304,8kcal, B: 126g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 262,7g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 31,5g, Sód: 3241mg

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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa łazankowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Roladki schabowe z pieca 120g

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2209,5kcal, B: 114g, T: 80,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 239g, w tym cukry: 53g,

Bł.: 42,8g, Sód: 3364,6mg