

Jadłospis 10 – dniowy 8.06 – 17.06.2026r. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

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

8.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Stek z pieca 100g

Surówka z cukinią 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

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2222kcal, B: 98,4g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 292,2g, w tym cukry: 61,3g,
Bł.: 38,4g, Sód: 1983mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

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)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Stek z pieca 100g

Surówka z cukinią 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:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2255,3kcal, B: 101,5g, T: 65,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 302g, w tym cukry: 59,5g, Bł.: 31,7g, Sód: 1879mg

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)

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Stek z pieca 100g

Surówka z cukinią 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

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108,2kcal, B: 94,5g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 249g, w tym cukry: 49,7g,
Bł.: 43g, Sód: 1905mg

9.06.2026r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ze słodkiej kapusty 350ml (SEL)

Puree ziemniaczane 200g (MLE)

Gulasz wieprzowy tradycyjny 120g (GLU)

Ogórek kiszony 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141,3kcal, B: 96,2g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 268g, w tym cukry: 72,3g,
Bł.: 35,6g, Sód: 3159mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik 350ml (SEL, GLU)
Puree ziemniaczane 200g (MLE)
Gulasz wieprzowy tradycyjny 120g (GLU)
Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z indyka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Masło extra 10g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152kcal, B: 95,8g, T: 71,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 270g, w tym cukry: 68g,
Bł.: 25g, Sód: 1848mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa ze słodkiej kapusty 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Gulasz wieprzowy tradycyjny 120g (GLU)

Ogórek kiszony 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108,6kcal, B: 93,7g, T: 79,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,3g, W: 237,5g, w tym cukry: 72,4g,
Bł.: 40g, Sód: 3200mg

10.06.2026r.

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)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsiki w sosie śmietanowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z jabłka i marchewki 140g

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

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161,8kcal, B: 79,3g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 297,4g, w tym cukry: 50g,
Bł.: 30g, Sód: 2633mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsiki w sosie własnym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z jabłka i marchewki 140g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2199kcal, B: 82,6g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 307,6g, w tym cukry: 48,7g,
Bł.: 23,4g, Sód: 2628mg

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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa pomidorowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsiki w sosie śmietanowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Surówka z jabłka i marchewki 140g

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)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101kcal, B: 74,4g, T: 77,3g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 261g, w tym cukry: 45,5g,
Bł.: 34,8g, Sód: 2628,7mg

11.06.2026r.

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 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Polędwica drobiowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2155kcal, B: 104,5g, T: 77,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23,3g, W: 247,5g, w tym cukry: 48g,
Bł.: 27,5g, Sód: 2522mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka jubileuszowa 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Sałatka jarzynowa na oleju 120g (JAJ, SEL)
Polędwica drobiowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2176,4kcal, B: 108g, T: 75,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 256g, w tym cukry: 47,7g,
Bł.: 23,6g, Sól: 2558,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR, GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na oleju 120g (JAJ, SEL)

Połędwica drobiowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2144kcal, B: 105g, T: 78,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 238g, w tym cukry: 47,7g,
Bł.: 36,6g, Sól: 2588mg

12.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczykiem i twarogiem 100g (MLE, JAJ, RYB, GOR)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162,6kcal, B: 80,7g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 299g, w tym cukry: 82,5g,
Bł.: 38g, Sód: 2720mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 60g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Makaron z truskawkami i jogurtem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczykiem i twarogiem 100g (MLE, JAJ, RYB, GOR)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,4kcal, B: 81,4g, T: 61,4g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 294,5g, w tym cukry: 65g,
Bł.: 30g, Sól: 2576mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ryżem 350ml (SEL)

Makaron gotowany 140g (GLU, JAJ)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 200g (GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczykiem i twarogiem 100g (MLE, JAJ, RYB, GOR)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2149kcal, B: 95g, T: 83,3g, Kw. Tł. Nasy.: 18,8g, W: 231g, w tym cukry: 53,5g,
Bł.: 48g, Sól: 3175,8mg

13.06.2026r.

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)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Ogórek 40tg

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Leczo z młodej kapusty z kielbasą 400g

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Jabłko 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)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2189,8kcal, B: 96,4g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 274g, w tym cukry: 53,7g,
Bł.: 46,2g, Sód: 3531mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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 z burakami 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Schab duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2265kcal, B: 101,2g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 294,7g, 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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Leczo z młodej kapusty z kiełbasą 400g

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2155kcal, B: 93g, T: 78,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 251g, w tym cukry: 63,4g,
Bł.: 43,2g, Sód: 3527,3mg

14.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko pieczone 120g (GLU, GOR)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

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: 2194,4kcal, B: 96g, T: 82,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 250,8g, w tym cukry: 53,6g,
Bł.: 38,2g, Sód: 2459mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Udko na parze 120g

Bukiet gotowanych warzyw 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

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: 2181kcal, B: 101g, T: 76,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 262,8g, w tym cukry: 49g,
Bł.: 27,8g, 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)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z ciecierzycą 350ml (SEL)

Kasza gryczana 140g

Udko pieczone 120g (GLU, GOR)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

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: 2106,5kcal, B: 95,3g, T: 80g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 226,6g, w tym cukry: 52,3g,
Bł.: 42g, Sód: 3435mg

15.06.2026r.

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)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

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

Ogórek w marynacie słodko-kwaśnej 150g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pomidorowa pasta z soczewicy 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2160kcal, B: 98,6g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 259,3g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 38,4g, Sód: 1770,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skóry 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z pomidora 150g

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2124kcal, B: 104,6g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 257,3g, w tym cukry: 47,2g,

Bł.: 29,4g, Sód: 1961,4mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

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

Ogórek w marynacie słodko-kwaśnej 150g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pomidorowa pasta z soczewicy 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077,3kcal, B: 92,5g, T: 69,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 251g, w tym cukry: 43g,
Bł.: 43,7g, Sód: 1755mg

16.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jagłana 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

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

Banan 120g

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)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2202,2kcal, B: 101g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 288,3g, w tym cukry: 52,7g,
Bł.: 39g, Sód: 2083mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2187,8kcal, B: 101g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 288,3g, w tym cukry: 54,6g,
Bł.: 33,8g, Sód: 2117,3mg

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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2131,7kcal, B: 98g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 270,4g, w tym cukry: 40g,

Bł.: 47,5g, Sód: 2742mg

17.06.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Ser żółty 30g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsiki w sosie pomidorowym 120g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z czerwonej kapusty 150g (MLE, JAJ, GOR)

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:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2227,4kcal, B: 99,3g, T: 59,3g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 311g, w tym cukry: 61,2g,
Bł.: 34,6g, 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:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka z marchewki 150g (MLE)

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:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2270,5kcal, B: 100,6g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 314g, w tym cukry: 51,5g, Bł.: 30g, 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:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsiki w sosie pomidorowym 120g (MLE, JAJ, GLU)

Surówka z czerwonej kapusty 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2115,2kcal, B: 93g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 283g, w tym cukry: 43,2g, Bł.: 41,4g, Sód: 3458,6mg