

Jadłospis 7 – dniowy 17.11 – 23.11.2025r.

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

17.11.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zalewajka z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż gotowany na mleku z jabłkami prażonymi 300g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidorowa pasta z ciecierzycy 100g

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2188kcal, B: 82,7g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 307g, w tym cukry: 102g

Bł.: 28,2g, Sól: 2889mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ, MLE)

Ryż gotowany na mleku z jabłkami prażonymi 300g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097,3kcal, B: 90,5g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 37,6g, W: 273,7g, w tym cukry: 62,8g,
Bł.: 23,2g, Sól: 2498,7mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z jajkiem 350ml (SEL, JAJ, MLE)

Ryż gotowany na mleku z jabłkami prażonymi 300g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

5) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

6) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126kcal, B: 89g, T: 58,8g, Kw. Tł. Nasy.: 32,4g, W: 300g, w tym cukry: 84,7g,
Bł.: 25,2g, Sól: 2432mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zalewajka z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem naturalnym 300g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta pomidorowa z ciecierzycy 100g

Ogórek 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,8kcal, B: 81g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 35,6g, W: 276g, w tym cukry: 73,4g,

Bł.: 40,9g, Sól: 3159,7mg

18.11.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Gruszka 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2258kcal, B: 95,7g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 32,3g, W: 289g, w tym cukry: 80,8g,
Bł.: 43g, Sól: 3822mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2259,8kcal, B: 101,3g, T: 69,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 288,3g, w tym cukry: 85,7g, Bł.: 37,5g, Sól: 3287,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)
Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz tradycyjny 120g (GLU)
Surówka z marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2146,5kcal, B: 97,6g, T: 56,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 291,8g, w tym cukry: 87,9g,
Bł.: 41,5g, Sól: 3240mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Gruszka 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138,3kcal, B: 96,3g, T: 69,8g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 258g, w tym cukry: 81,6g,
Bł.: 49,2g, Sól: 3204,6mg

19.11.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,6kcal, B: 98,3g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 257g, w tym cukry: 65,8g,
Bł.: 34g, Sól: 2748,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku, bez kapusty, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2096,2kcal, B: 99,2g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 263g, w tym cukry: 52,6g,
Bł.: 22,8g, Sól: 2335mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku, bez kapusty, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1958kcal, B: 100g, T: 50,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 268g, w tym cukry: 52,5g

Bł.: 22,g, Sól: 2328mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,3kcal, B: 99g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 260g, w tym cukry: 50,5g,
Bł.: 40g, Sól: 2704,5mg

20.11.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GLU)

Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2135,5kcal, B: 91,5g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 294,7g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 38g, Sól: 2256mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jabłko pieczone 120g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2186,5kcal, B: 93,3g, T: 67,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,4g, W: 290,3g, w tym cukry: 66,7g,
Bł.: 31,6g, Sól: 1940,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jabłko pieczone 120g

Chrupki kukurydziane 30g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2051,5kcal, B: 93,3g, T: 52,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 290,3g, w tym cukry: 66,7g,
Bł.: 31,6g, Sól: 1940,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GLU)

Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046,3kcal, B: 91g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 245,4g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 47g, Sól: 2863,3mg

21.11.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

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

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

Masło 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141kcal, B: 99,8g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 282,7g, w tym cukry: 82,7g,
Bł.: 37,7g, Sól: 2375,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

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

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2005,8kcal, B: 96g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 263g, w tym cukry: 59g,
Bł.: 24,8g, Sól: 3307,6mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

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

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1999kcal, B: 97g, T: 54g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 271,8g, w tym cukry: 58,3g,

Bł.: 24,5g, Sól: 2646,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Polędwica sopocka 30g (GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem i mozzarellą 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na oleju roślinnym 100g (JAJ, SEL, GOR)

Polędwica sopocka 20g

Masło 10g

Salatka jarzynowa na oleju roślinnym 120g (JAJ, SEL, GOR)

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

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150kcal, B: 97,2g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 266,4g, w tym cukry: 49g,
Bł.: 53,8g, Sól: 3697mg

22.11.2025r.

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie paprykowo - pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154,4kcal, B: 96,6g, T: 70,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 271g, w tym cukry: 74,2g,
Bł.: 44,3g, Sól: 3474mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w lekkim sosie pomidorowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122kcal, B: 90g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 266g, w tym cukry: 76g,

Bł.: 40,4g, Sól: 3167,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w lekkim sosie pomidorowym 120g (GLU, SEL)

Surówka z selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1994,3kcal, B: 91,6g, T: 51,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 276,3g, w tym cukry: 76g,

Bł.: 40,8g, Sól: 3168mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie paprykowo - pomidorowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2096,5kcal, B: 99g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 244,5g, w tym cukry: 91,4g, Bł.: 52g, Sól: 3321mg

23.11.2025r.

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Chłopski garnek duszony z mięsem wieprzowym 400g

Gruszka 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2096,4kcal, B: 85,8g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 37,6g, W: 263,6g, w tym cukry: 72,8g,
Bł.: 34,7g, Sól: 2967mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 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
Udko drobiowe gotowane 120g
Warzywa gotowane 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z pieca 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 20g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042,8kcal, B: 92,6g, T: 61,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 270,6g, w tym cukry: 50,2g,
Bł.: 26,4g, Sól: 3030,2mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka jubileuszowa 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
Udko drobiowe gotowane bez skóry 120g
Warzywa na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Polędwica z pieca 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2060,2kcal, B: 93g, T: 61,6g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 274,3g, w tym cukry: 65,6g,
Bł.: 26,5g, Sól: 330,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL, GLU)

Chłopski garnek duszony z mięsem wieprzowym 400g

Gruszka 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,4kcal, B: 87,7g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 38,5g, W: 239,7g, w tym cukry: 61,6g, Bł.: 436g, Sól: 2728,5mg