

## **Jadłospis 7 – dniowy 15.12-21.12.2025r.**

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

**15.12.2025r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z selerem 150g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2069,3kcal, B: 89,2g, T: 64,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 265,4g, w tym cukry: 65,4g

Bł.: 39,6g, Sól: 2640,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z selerem 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,2kcal, B: 98,6g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 260,3g, w tym cukry: 63g,  
Bł.: 30,8g, Sól: 3132,3mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z selerem 150g (MLE, SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 5) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 6) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,2kcal, B: 98,6g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 260,3g, w tym cukry: 63g,

Bł.: 30,8g, Sól: 3134,3mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

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:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka z selerem 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z groszku zielonego 100g

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,3kcal, B: 89,5g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 248,7g, w tym cukry: 54,3g, Bł.: 45,2g, Sól: 2864,8mg

**16.12.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Klops wieprzowy z pieca, w sosie pieczeniowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

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 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2192kcal, B: 99,2g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,5g, W: 277,7g, w tym cukry: 60,3g,  
Bł.: 40,4g, Sól: 3873mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka 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)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Klops wieprzowy z pieca, w sosie pieczeniowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2150,5kcal, B: 90,6g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 293g, w tym cukry: 67,2g,  
Bł.: 33,6g, Sól: 2889,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka 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)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Klops wieprzowy z pieca bez dodatku tłuszczu, w sosie pieczeniowym 120g (GLU, JAJ, MLE)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2105,6kcal, B: 90,6g, T: 57g, Kw. Tł. Nasy.: 29,7g, W: 293g, w tym cukry: 67,2g, Bł.: 33,6g, Sól: 2889mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)  
Bułka graham 65g (SEZ, GLU)  
Masło extra 15g (MLE)  
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)  
Pomidor 60g  
Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)  
Masło 10g (MLE)  
Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Sałata 20g  
Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)  
Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)  
Klops wieprzowy z pieca, w sosie pieczeniowym 120g (GLU, JAJ, MLE)  
Surówka z ogórka kiszzonego 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)  
Szyńka krucha 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pomidor 60g  
Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)  
Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2071,3kcal, B: 98,8g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 37,3g, W: 246,2g, w tym cukry: 49,8g,  
Bł.: 45g, Sól: 4917,3mg

**17.12.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

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

Bukiet warzyw 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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164,4kcal, B: 98g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 270,2g, w tym cukry: 54g,  
Bł.: 31,7g, Sól: 2536mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpet wieprzowy duszony w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw 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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143kcal, B: 97g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 267g, w tym cukry: 51g,  
Bł.: 30g, Sól: 2525mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Pulpet wieprzowy duszony bez tłuszczu, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU)

Bukiet warzyw 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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2050,8kcal, B: 1-1,7g, T: 56,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 272,2g, w tym cukry: 50,4g

Bł.: 26,7g, Sól: 2516,6mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Połudwica 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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany al dente 140g

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

Bukiet warzyw 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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2176,4kcal, B: 99,4g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 268,5g, w tym cukry: 45,8g,  
Bł.: 41,5g, Sól: 2725,8mg

**18.12.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kwaśnica z kielbasą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Marchewka duszona z groszkiem 200g (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)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,6kcal, B: 99g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 271,5g, w tym cukry: 77,5g,  
Bł.: 38,2g, Sól: 2373,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Marchewka gotowana z groszkiem 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

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2110,2kcal, B: 92,6g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 288,8g, w tym cukry: 77,5g,  
Bł.: 30,4g, Sól: 1967,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Marchewka gotowana z groszkiem 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

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2110,2cal, B: 92,6g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 288,8g, w tym cukry: 77,5g,  
Bł.: 30,4g, Sól: 1967,2mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kwaśnica z kiełbasą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Filet drobiowy gotowany na parze 100g

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2010,5kcal, B: 100g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 244g, w tym cukry: 64g,  
Bł.: 42g, Sól: 2605,3mg

**19.12.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron masłem i serem na słodko 300g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,4kcal, B: 100,5g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 272,6g, w tym cukry: 81g,  
Bł.: 27,8g, Sól: 2715mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron masłem i serem na słodko 300g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, GOR, MLE, RYB)

Pomidor bez skórki 60g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2216,3kcal, B: 100,8g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 290g, w tym cukry: 76,7g,  
Bł.: 20,3g, Sól: 2535,5mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)  
Makaron masłem i serem na słodko 300g (GLU, JAJ, MLE)  
Banan 120g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (RYB, JAJ, MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Masło 10g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2096,5cal, B: 100,7g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 290g, w tym cukry: 76,6g,  
Bł.: 20,3g, Sól: 2534,6mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser biały twarogowy, półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (RYB, JAJ, MLE)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039kcal, B: 91,4g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 257,2g, w tym cukry: 65,7g,  
Bł.: 38,9g, Sól: 2695,7mg

**20.12.2025r.**

## **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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Leczo z kapusty i mięsa wieprzowego 400g

Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2255,4kcal, B: 99,6g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 32,4g, W: 294g, w tym cukry: 106g,  
Bł.: 38,4g, Sól: 2950,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (GLU, JAJ, MLE, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z burakiem czerwonym 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka w sosie potrawkowym z warzywami 200g

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152,8kcal, B: 96,5g, T: 54,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 298g, w tym cukry: 96,5g,  
Bł.: 29g, Sól: 2800mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (GLU, JAJ, MLE, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z burakiem czerwonym 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Piers kureczaka w sosie potrawkowym z warzywami, bez dodatku tłuszczu 200g

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2152,8kcal, B: 96,5g, T: 54,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 298g, w tym cukry: 96,5g, Bł.: 29g, Sól: 2800mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Serek żółty gouda 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Leczo z kapusty i mięsa wieprzowego 400g

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2162,6kcal, B: 95,2g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 35,7g, W: 267,2g, w tym cukry: 96,3g,  
Bł.: 48g, Sól: 3300mg

**21.12.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sztuka mięsa z pieca, w sosie koperkowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,7kcal, B: 95,8g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 277g, w tym cukry: 66,6g,  
Bł.: 32g, Sól: 2284,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sztuka mięsa z pieca, w sosie koperkowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,6kcal, B: 94,6g, T: 60,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 267g, w tym cukry: 70g,  
Bł.: 33g, Sól: 2591mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sztuka mięsa z pieca, w sosie koperkowym 120g (GLU)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2082kcal, B: 97,8g, T: 55,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 285,5g, w tym cukry: 70g,  
Bł.: 31,3g, Sól: 2593,3mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Sztuka mięsa z pieca, w sosie koperkowym 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2050kcal, B: 98,8g, T: 70,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,3g, W: 237,5g, w tym cukry: 37g, Bł.: 37,4g, Sól: 2575,7mg