

## **Jadłospis 7 – dniowy 7.07-13.07.2025r.**

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

**7.07.2025r.**

### **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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Schab pieczony, w sosie pieczeniowym 120g (GLU, GOR)

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

#### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093,6kcal, B: 90,7g, T: 72,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 254,8g, w tym cukry: 69,2g,  
Bł.: 36g, Sól: 3749,6mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Schab duszony w sosie pieczeniowym 120g (GLU, GOR)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,3kcal, B: 99,3g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 268,2g, w tym cukry: 76,7g, Bł.: 34,2g, Sól: 2696mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Schab duszony w sosie pieczeniowym bez tłuszczu 120g (GLU, GOR)

Surówka z cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2058,3kcal, B: 99,3g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 268,2g, w tym cukry: 76,7g,

Bł.: 34,2g, Sól: 2696mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 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 żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)

Schab pieczony, w sosie pieczeniowym 120g (GLU, GOR)

Surówka różowa 150g (MLE, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046,6kcal, B: 86,5g, T: 76,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 233g, w tym cukry: 60g,  
Bł.: 45,8g, Sól: 4013mg

**8.07.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2216kcal, B: 94g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 21,7g, W: 303g, w tym cukry: 92,2g,  
Bł.: 37,4g, Sól: 2777mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Makaron z sosem potrawkowym z kurczaka i warzyw 300g (GLU, JAJ)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2271,3kcal, B: 98g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22,8g, W: 299,6g, w tym cukry: 88,9g,  
Bł.: 29,8g, Sól: 2475mg

## 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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)

Makaron z sosem potrawkowym z kurczaka i warzyw 300g (GLU, JAJ)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2091,3kcal, B: 98g, T: 50,5g, Kw. Tł. Nasy.: 21,5g, W: 299,6g, w tym cukry: 89g,  
Bł.: 33g, Sól: 2475mg

## 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 pieca 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 222,8kcal, B: 90,6g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 282g, w tym cukry: 82,7g,  
Bł.: 47,3g, Sól: 3296,4mg

**9.07.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2226,5kcal, B: 92,6g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 297,4g, w tym cukry: 73g,  
Bł.: 30,5g, Sól: 3099mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor bez skórki 60g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)  
Kasza gryczana gotowana 140g  
Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)  
Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Masło ekstra 10g (MLE)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g  
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2188,4kcal, B: 85g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 298,2g, w tym cukry: 74,2g,  
Bł.: 30,5g, Sól: 2852mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor bez skórki 60g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)  
Kasza gryczana gotowana 140g  
Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU, MLE)  
Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Masło ekstra 10g (MLE)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g  
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2158,7kcal, B: 85g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 298,2g, w tym cukry: 74,2g,  
Bł.: 30,5g, Sól: 2851,8mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Bukiet warzyw gotowanych na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2277,6kcal, B: 98,4g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 293,5g, w tym cukry: 53,8g, Bł.: 43g, Sól: 3767mg

**10.07.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kwaśnica z kielbasą 350ml (SEL)

Racuchy z jabłkami, smażone 300g (MLE, GLU, JAJ)

Nektarynka 100g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, ogórkiem, pomidorem, koperkiem i olejem 250g (JAJ, GLU, GOR)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2287,8kcal, B: 101g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 312g, w tym cukry: 74,6g,  
Bł.: 25g, Sól: 2450mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Racuchy z jabłkami, smażone 300g (MLE, GLU, JAJ)

Nektarynka 100g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, koperkiem i olejem 250g (JAJ, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2293,2kcal, B: 92,4g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 19,3g, W: 316,g, w tym cukry: 83,5g,  
Bł.: 23g, Sól: 2212mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Racuchy z jabłkami, smażone bez tłuszczu 300g (MLE, GLU, JAJ)

Nektarynka 100g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, pomidorem, koperkiem i olejem 250g (JAJ, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2203kcal, B: 92,4g, T: 57,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 316g, w tym cukry: 48,2g,

Bł.: 23g, Sól: 2325,4mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Papryka 30g

Ser twarogowy 50g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa kwaśnica z kielbasą 350ml (SEL)

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

Nektarynka 100g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka makaronowa z kurczakiem, ogórkiem, pomidorem, koperkiem i olejem 250g (JAJ, GLU, GOR)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2274,4kcal, B: 91g, T: 76,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,9g, W: 268,3g, w tym cukry: 49,2g,  
Bł.: 36g, Sól: 2311,2mg

**11.07.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszanej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2103,2kcal, B: 82,7g, T: 73,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 259,5g, w tym cukry: 64g,  
Bł.: 43,2, Sól: 2312,4mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)  
Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g  
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2039,5kcal, B: 83,8g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 265,5g, w tym cukry: 59,4g,  
Bł.: 31g, Sól: 2404mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)  
Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g  
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2009kcal, B: 85,3g T: 56,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 277,7g, w tym cukry: 62,2g,  
Bł.: 32g, Sól: 3222,2mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasz gryczana niepalona, gotowana 140g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszanej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2135,4kcal, B: 89g, T: 77,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 258g, w tym cukry: 59,2g, Bł.: 46,8g, Sól: 2925,6mg

**12.07.2025r.**

## **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)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL)

Leczo z młodej kapusty i mięsa wieprzowego 400g

Chleb pszenno żytni 60g (SEZ, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (MLE, JAJ, GOR)

Pomidor 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129,4kcal, B: 99,8g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 265,7g, w tym cukry: 80,7g,  
Bł.: 41g, Sól: 2800mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Udziec z kurczaka gotowany 120g

Warzywa gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (MLE, JAJ, GOR)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2078,3kcal, B: 98,3g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 256,3g, w tym cukry: 64,3g,

Bł.: 27g, Sól: 2599mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

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

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z burakiem czerwonym 350ml (SEL, MLE)  
Ryż biały gotowany 140g  
Udziec z kurczaka gotowany 120g  
Warzywa gotowane 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)  
Pasta z jaj 100g (MLE, JAJ, GOR)  
Pomidor bez skórki 60g  
Masło extra 10g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2022kcal, B: 99g, T: 57g, Kw. Tł. Nasy.: 19,7g, W: 263,4g, w tym cukry: 64g,  
Bł.: 27,7g, Sól: 3470mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL)

Leczo z młodej kapusty i mięsa wieprzowego 400g

Chleb żytni razowy 60g (SEZ, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (MLE, JAJ, GOR)

Pomidor 60g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2135,2kcal, B: 98g, T: 73,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 249,6g, w tym cukry: 67,4g,  
Bł.: 51g, Sól: 2950mg

**13.07.2025r.**

## **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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Marchewka duszona z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2181,4kcal, B: 98g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 33,4g, W: 284,7g, w tym cukry: 66,7g,  
Bł.: 39,8g, Sól: 2852,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Sztuka mięsa gotowanego, w sosie koperkowym 120g (GLU, MLE)

Marchewka gotowana 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,3kcal, B: 91,8g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 286,7g, w tym cukry: 69,3g,  
Bł.: 39,8g, Sól: 2633mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Serek śmietankowy 70g(MLE)  
Sękacz z masarskiego starganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Sztuka mięsa gotowanego, w sosie koperkowym, bez tłuszczu 120g (GLU, MLE)  
Marchewka gotowana 200g (MLE)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)  
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2146,3kcal, B: 92g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 286,7g, w tym cukry: 72,6g,  
Bł.: 29,3g, Sól: 2569mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

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

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2012,2kcal, B: 91,7g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 230,5g, w tym cukry: 55,5g, Bł.: 47g, Sól: 3857,2mg