

## **Jadłospis 7 – dniowy 4.08-10.08.2025r.**

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

**4.08.2025r.**

### **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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Krupnik tradycyjny z ziemniakami i kaszą 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos cygański 200g (GLU, GOR)

Sok owocowo-warzywny 250ml

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2071,4kcal, B: 80g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 273,6g, w tym cukry: 94,6g,  
Bł.: 31,7g, Sól: 1938,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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:

Krupnik tradycyjny z ziemniakami i kaszą 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

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

Sok owocowo-warzywny 250ml

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2214,7kcal, B: 88,3g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 293,2g, w tym cukry: 90,6g,  
Bł.: 28,5g, Sól: 1965,4mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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:

Krupnik tradycyjny z ziemniakami i kaszą 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka z warzywami bez tłuszczu 200g (GLU, GOR, SEL)

Sok owocowo-warzywny 250ml

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:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2201,2kcal, B: 90,2g, T: 61,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 309g, w tym cukry: 90,7g,

Bł.: 29,8g, Sól: 1966,6mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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:

Krupnik tradycyjny z ziemniakami i kaszą 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

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

Sok owocowo-warzywny 250ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka krucha z pieca 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2175,7kcal, B: 97,6g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 281g, w tym cukry: 103g,

Bł.: 29,4g, Sól: 2267mg

## 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:

Krupnik tradycyjny z ziemniakami i kaszą 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos cygański 200g (GLU, GOR)

Sok owocowo-warzywny 250ml

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:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2231,3kcal, B: 94,7g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 33,8g, W: 270,8g, w tym cukry: 103,4g, Bł.: 51g, Sól: 2633mg

**5.08.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka 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 fasolowa 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki gotowanej 170g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2232,8kcal, B: 98,2g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 270,2g, w tym cukry: 68,5g,  
Bł.: 42g, Sól: 3276mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka 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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2110,5kcal, B: 96g, T: 67,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 265g, w tym cukry: 71g,  
Bł.: 35,6g, Sól: 2354,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka 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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny bez dodatku tłuszczu 120g (GLU, SEL)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182kcal, B: 100,5g, T: 62,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 290,7g, w tym cukry: 71,6g,  
Bł.: 33g, Sól: 2376,4mg



## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2016kcal, B: 97,6g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 270,6g, w tym cukry: 72,3g,  
Bł.: 32,8g, Sól: 2609mg

## 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 fasolowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 89,8g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 245,4g, w tym cukry: 57,2g,  
Bł.: 45,3g, Sól: 3296,4mg

**6.08.2025r.**

## **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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z cukinią 150g

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:

Herbatniki 30g (JAJ, GLU)

Morele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2288,3kcal, B: 94,2g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 308,3g, w tym cukry: 83,8g,  
Bł.: 34,2g, Sól: 3140mg

## 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:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)  
Kasza jęczmienna pęczak, gotowana 140g (GLU)  
Klopsiki duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)  
Surówka z cukinią 150g  
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:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)  
Morele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2072,4kcal, B: 80,8g, T: 69,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 273,2g, w tym cukry: 56g,  
Bł.: 21,8g, Sól: 2637,3mg

## 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:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)  
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)  
Klopsiki duszone w sosie koperkowym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU, MLE)  
Surówka z cukinią 150g  
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:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)  
Morele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2113kcal, B: 87,2g, T: 54,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 308,4g, w tym cukry: 75g,  
Bł.: 26,6g, Sól: 2784mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 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:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)  
Kasza jęczmienna perłowa, gotowana 140g (GLU)  
Klopsiki duszone w sosie koperkowym 120g (JAJ, GLU, MLE)  
Surówka z cukinią 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Masło ekstra 10g (MLE)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)  
Morele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2279,8kcal, B: 107g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 307,8g, w tym cukry: 70,5g,  
Bł.: 26,8g, Sól: 3357,8mg

## 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)

Papryka 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:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z cukinią 150g

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 150g (MLE)

Morele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2155,6kcal, B: 86,6g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 269,8g, w tym cukry: 63g,  
Bł.: 41,2g, Sól: 3486,6mg

**7.08.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)  
Ryż biały gotowany 140g  
Filet z kurczaka z pieca 100g  
Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE, GOR, JAJ)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)  
Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)  
Pasta z groszku zielonego 100g  
Masło extra 10g (MLE)  
Pomidor 60g  
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2285,5kcal, B: 93,6g, T: 71,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 302,8g, w tym cukry: 45,5g,  
Bł.: 30,5g, Sól: 2382,7mg



## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, JAJ, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Sałata 20g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)  
Ryż biały gotowany 140g  
Pierś kurczaka gotowana na parze 100g  
Warzywa na parze 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177,4kcal, B: 98g, T: 56,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 309,g, w tym cukry: 47,4g,  
Bł.: 24,4g, Sól: 2212mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, JAJ, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Sałata 20g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)  
Ryż biały gotowany 140g  
Pierś kurczaka gotowana na parze 100g  
Warzywa na parze 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2225,4kcal, B: 100g, T: 55,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 320,7g, w tym cukry: 48,2g,  
Bł.: 24g, Sól: 2325,4mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, JAJ, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Szynka jubileuszowa 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Sałata 20g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)  
Ryż biały gotowany 140g  
Pierś kurczaka gotowana na parze 100g  
Warzywa na parze 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Masło extra 10g (MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2282kcal, B: 112g, T: 56,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 320g, w tym cukry: 50g,  
Bł.: 24,4g, Sól: 2225,4mg

## 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 brokułowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g

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

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2268,6kcal, B: 99,5g, T: 74,7g, Kw. Tł. Nasy.: 33,9g, W: 283,3g, w tym cukry: 37,4g,  
Bł.: 36,8g, Sól: 2311,2mg

**8.08.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 60g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem 250g (MLE, JAJ, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem białym, kurczakiem, papryką, ogórkiem, szczypiorkiem na oleju 250g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2093,2kcal, B: 98,8g, T: 58,3g, Kw. Tł. Nasy.: 19,8g, W: 285,2g, w tym cukry: 75,3g,  
Bł.: 28g, Sól: 2143,4mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 60g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem 250g (MLE, JAJ, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem białym, kurczakiem, pomidorem, natką pietruszki na oleju 250g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059,2kcal, B: 98,4g, T: 57,2g, Kw. Tł. Nasy.: 19g, W: 281,8g, w tym cukry: 69,4g,  
Bł.: 25g, Sól: 2249,7mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 60g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem 250g (MLE, JAJ, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 5) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem białym, kurczakiem, pomidorem, natką pietruszki na oleju 250g

Herbata z cukrem 250ml

### 6) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2033,2kcal, B: 94,3g T: 53,3g, Kw. Tł. Nasy.: 16g, W: 288,8g, w tym cukry: 72,2g,  
Bł.: 24g, Sól: 3222,2mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka delikatesowa 60g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron z serem 250g (MLE, JAJ, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 7) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem białym, kurczakiem, pomidorem, natką pietruszki na oleju 250g

Herbata z cukrem 250ml

### 8) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2066,7kcal, B: 100,6g T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 275,6g, w tym cukry: 75,5g,  
Bł.: 27g, Sól: 2465,6mg



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

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Makaron ze szpinakiem 250g (MLE, JAJ, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Salatka z ryżem białym, kurczakiem, papryką, ogórkiem, szczypiorkiem na oleju 250g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097,4kcal, B: 98,7g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 19,2g, W: 288g, w tym cukry: 68,8g,  
Bł.: 28g, Sól: 2925,6mg

**9.08.2025r.**

## **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 cygańska 30g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU, GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2110,2kcal, B: 97,3g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 262,8g, w tym cukry: 62,3g,  
Bł.: 37,7g, Sól: 3840,3mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU, GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,7kcal, B: 100g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 264g, w tym cukry: 64,3g,

Bł.: 28,8g, Sól: 3365,6mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU, GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2020kcal, B: 100g, T: 51,88g, Kw. Tł. Nasy.: 19,7g, W: 276g, w tym cukry: 64g,

Bł.: 30,2g, Sól: 3470mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym, bez dodatku tłuszczu 120g (GLU, GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129,7kcal, B: 105,6g, T: 66,3g, Kw. Tł. Nasy.: 18,8g, W: 266g, w tym cukry: 92g,

Bł.: 27,5g, Sól: 2007,7mg

## 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)

Schab biały 30g (MLE)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grochowa z kielbasą 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 120g (GLU, GOR)

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2229kcal, B: 96,6g, T: 76,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 268,6g, w tym cukry: 66g,  
Bł.: 39,3g, Sól: 2950mg

**10.08.2025r.**

## **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)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Bogracz z mięsem wieprzowym 400g (GLU, GOR)

Mus owocowo-warzywny 200g

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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Morele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2293,7kcal, B: 94,6g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 291,7g, w tym cukry: 76g,  
Bł.: 37,2g, Sól: 2870,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza manna 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko gotowane 120g

Surówka z tartej marchewki 150g

Mus owocowo-warzywny 200g

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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Morlele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2233,8kcal, B: 96,2g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 298g, w tym cukry: 71,2g,  
Bł.: 25g, Sól: 2612mg



## 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Udko gotowane bez skóry 120g  
Surówka z tartej marchewki 150g  
Mus owocowo-warzywny 200g  
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:

Wafle ryżowe 30g (GLU)  
Morlele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2288,3kcal, B: 98,7g, T: 58,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 331g, w tym cukry: 72,6g,  
Bł.: 29,3g, Sól: 2569mg

## Dieta bogatobiałkowa

### 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Udko gotowane bez skóry 120g  
Surówka z tartej marchewki 150g  
Mus owocowo-warzywny 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Jajko gotowane 50g (JAJ)  
Masło extra 10g (MLE)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)  
Morele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B: 106,3g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 281,4g, w tym cukry: 66,7g,  
Bł.: 24,4g, Sól: 3081mg

## 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 zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Bogracz z mięsem wieprzowym 400g (GLU, GOR)

Mus owocowo-warzywny 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:

Maślanka 250g (MLE)

Morele 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2154,2kcal, B: 93,4g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 262,8g, w tym cukry: 67,2g, Bł.: 43g, Sól: 3857,2mg