

## **Jadłospis 7 – dniowy 22.09.-28.09.2025r.**

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

**22.09.2025r.**

### **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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek z pieca 100g

Surówka ze słodkiej kapusty 150g (GOR, MLE, JAJ)

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:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075,3kcal, B: 88,8g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 266,3g, w tym cukry: 63,5g

Bł.: 34,8g, Sól: 2415mg

## 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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek z pieca 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

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: 2105kcal, B: 97g, T: 68,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,3g, W: 266,2g, w tym cukry: 63g,  
Bł.: 22,2g, Sól: 2201,7mg

## 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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek z pieca 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

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: 2034,3kcal, B: 97,6g, T: 58,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 270,5g, w tym cukry: 63g,

Bł.: 22,4g, Sól: 2181mg

## 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:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Stek z pieca 100g

Surówka ze słodkiej kapusty 150g (GOR, MLE, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Pasta z zielonego groszku 100g

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101,4kcal, B: 84,4g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 245,2g, w tym cukry: 53,4g,  
Bł.: 45,2g, Sól: 2645,7mg

**23.09.2025r.**

## **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)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

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)

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)

Jabłko 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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g

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: 2224kcal, B: 98g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 31,5g, W: 292,4g, w tym cukry: 88,5g,  
Bł.: 41,5g, Sól: 3246,6mg

## 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)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)  
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)  
Gulasz tradycyjny bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)  
Marchewka gotowana 200g  
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: 2146m5kcal, 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)

Serek śmietankowy 70g (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 jęczmienna gotowana 140g (GLU)

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)

Jabłko 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



**24.09.2025r.**

## **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 pęczak gotowana 140g (GLU)

Klopsiki 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)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2123,6kcal, B: 98,3g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 266,6g, w tym cukry: 65,8g,  
Bł.: 32,6g, 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 pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z cukinią 150g

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: 2114,6kcal, B: 99,5g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 270g, w tym cukry: 55,8g,  
Bł.: 22,6g, Sól: 2724mg

## 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 pęczak gotowana 140g (GLU)

Klopsiki w sosie własnym, bez dodatku tłuszczu 120g (JAJ, GLU, MLE)

Surówka z cukinią 150g

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: 1998,8kcal, B: 100g, T: 52,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 273g, w tym cukry: 57,5g

Bł.: 23g, Sól: 2724,2mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Półędwica 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 pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z cukinią 150g

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

**25.09.2025r.**

## **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 koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

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 koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g

Warzywa na parze 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 koperkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Filet z kurczaka z pieca 100g  
Warzywa na parze 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

Mandarynki 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 koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

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



**26.09.2025r.**

## **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)

Półdzwica sopocka 20g

Masło 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064,6kcal, B: 99,5g, T: 59,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 265,3g, w tym cukry: 54g,  
Bł.: 37g, Sól: 3067mg

## 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 roślinnym 100g (JAJ, SEL, GOR)

Polędwica sopocka 20g

Masło 10g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2004,4kcal, B: 96,2g, T: 59,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 262,5g, w tym cukry: 56g,  
Bł.: 30g, Sól: 3194,4mg

## 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 roślinnym 100g (JAJ, SEL, GOR)

Polędwica sopocka 20g

Masło 10g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2004,4kcal, B: 96,2g, T: 59,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 262,5g, w tym cukry: 56g,  
Bł.: 30g, Sól: 3194,4mg

## 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)

Twarożek ze szczypiorkiem 50g (MLE)

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

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2008,8kcal, B: 87,8g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 23,4g, W: 251g, w tym cukry: 78,2g,  
Bł.: 41g, Sól: 6226,7mg

**27.09.2025r.**

## **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 wiejska, 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 wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie potrawkowym 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 wiejska, gotowana 140g (GLU)

Kurczak duszony w sosie potrawkowym 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, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

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

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



**28.09.2025r.**

## **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

Banan 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 pitny 290g (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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)  
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  
Surówka z marchewki 150g  
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 pitny 290g (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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)  
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  
Surówka z marchewki 150g  
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 pitny 290g (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

Banan 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 pitny 290g (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