

Jadłospis 7 – dniowy 6.10 – 12.10.2025r.

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

6.10.2025r.

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:

Żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Ryż biały gotowany 140g

Potrąka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mus warzywno-owocowy 200g

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: 2261kcal, B: 95g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 288,7g, w tym cukry: 94,4g,
Bł.: 37,4g, Sól: 2308,6mg

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)

Ryż biały gotowany 140g

Potrąka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mus warzywno-owocowy 200g

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: 2293,5kcal, B: 89,4g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 301g, w tym cukry: 95,6g,
Bł.: 33,6g, Sól: 2182,2mg

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)

Ryż biały gotowany 140g

Potrąka z kurczaka z warzywami, bez dodatku tłuszczu 200g (GLU, SEL)

Mus warzywno-owocowy 200g

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: 2220,8kcal, B: 99g, T: 56,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 311,8g, w tym cukry: 102g,

Bł.: 35g, Sól: 2301mg

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:

Żurek z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Ryż biały gotowany 140g

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Mus warzywno-owocowy 200g

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: 2255,5kcal, B: 102,5g, T: 69,7g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 282,2g, w tym cukry: g,
Bł.: 48,5g, Sól: 3152mg

7.10.2025r.

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)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Paprykowa pasta z soczewicy 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 pomidorowym sosem drobiowym 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL)
Makaron z pomidorowym sosem drobiowym 300g (GLU, JAJ)
Banan 120g
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: 1944,3kcal, B: 96,7g, T: 49,8g, Kw. Tł. Nasy.: 21,5g, W: 267,7g, w tym cukry: 89g,
Bł.: 26g, 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)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Paprykowa pasta z soczewicy 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2228,8kcal, B: 90,6g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 27,7g, W: 282g, w tym cukry: 82,7g,
Bł.: 47,3g, Sól: 3296,4mg

8.10.2025r.

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)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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)

Salata 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)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pulpety z brokułem w sosie pieczeniowym, bez dodatku 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)

Salata 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)

Schab królewski 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:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

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

9.10.2025r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zapalanka 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab z pieca 100g

Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczykiem i papryką i koperkiem 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2000kcal, B: 101g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 241,5g, w tym cukry: 59g,
Bł.: 25,5g, Sól: 2513mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU) 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab gotowany na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 98,7g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 25,4g, W: 252g, w tym cukry: 58,6g,

Bł.: 21g, Sól: 1678mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab gotowany na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1990kcal, B: 100g, T: 53,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22,3g, W: 269,2g, w tym cukry: 60,4g,
Bł.: 23,2g, Sól: 2225,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Pomidor 30g

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

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona 140g

Schab z pieca 100g

Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczykiem, papryką i koperkiem 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1966kcal, B: 95g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 223,3g, w tym cukry: 38g,

Bł.: 32,8g, Sól: 2091,7mg

10.10.2025r.

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 kwaśnica z kielbasą 350ml (SEL, GLU)

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

Sok warzywno-owocowy 300ml

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: 2117,5kcal, B: 99g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 274,5g, w tym cukry: 79,4g,
Bł.: 35, Sól: 2809mg

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 marchewkowa 350ml (SEL, GLU)
Makaron z serem 250g (MLE, GLU, JAJ)
Sok warzywno-owocowy 300ml
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 pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2166,5kcal, B: 93g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 36,8g, W: 294,4g, w tym cukry: 83g,
Bł.: 30g, Sól: 2195,6mg

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 marchewkowa 350ml (SEL, GLU)
Makaron z serem 250g (MLE, GLU, JAJ)
Sok warzywno-owocowy 300ml
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 pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2054,3kcal, B: 92,8g T: 51,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 294,3g, w tym cukry: 83g,
Bł.: 30g, Sól: 2194,2mg

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)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kwaśnica z kielbasą 350ml (SEL, GLU)

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

Sok warzywno-owocowy 300ml

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: 2141kcal, B: 92,7g, T: 73,6g, Kw. Tł. Nasy.: 37,6g, W: 259,2g, w tym cukry: 82g,
Bł.: 36,8g, Sól: 3026,6mg

11.10.2025r.

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)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos węgierski duszony 200g (GLU, GOR)

Gruszka 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: 2092,7kcal, B: 94g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 253,4g, w tym cukry: 66,5g,
Bł.: 31g, Sól: 2671,6mg

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)

Kasza gryczana gotowana 140g

Udziec z kurczaka gotowany 120g

Surówka z cukinią 150g

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)
Kasza gryczana gotowana 140g
Udziec z kurczaka gotowany bez skóry 120g
Surówka z cukinią 150g
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)

Ogórek 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)

Kasza gryczana gotowana 140g

Sos węgierski duszony 200g (GLU, GOR)

Gruszka 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: 2163,4kcal, B: 93,7g, T: 82,3g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 238,4g, w tym cukry: 67,7g,
Bł.: 45,2g, Sól: 2536,4mg

12.10.2025r.

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

Świeżonka duszona 120g (GLU)

Marchewka gotowana 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 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

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: 67,8g,
Bł.: 39,8g, Sól: 2604,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz duszony z szynki 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2058,7kcal, B: 72,4g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 286g, w tym cukry: 69,3g, Bł.: 39,5g, Sól: 2319mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)
Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz duszony z szynki 120g (GLU)
Marchewka gotowana 200g (MLE)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Szynka krucha 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
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.: 39,3g, 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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa warzywna z ciecierzycą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Świeżonka duszona 120g (GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109kcal, B: 90g, T: 78g, Kw. Tł. Nasy.: 37g, W: 238g, w tym cukry: 56,6g,
Bł.: 47g, Sól: 3724,5mg