

Jadłospis 10 – dniowy 29.01 – 7.02.2025r.

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

29.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)
Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Stek drobiowy z pieca 100g
Warzywa na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Szynka krucha z pieca 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)
Ogórek 40g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102,5kcal, B: 97,4g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 261,6g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 36g, Sód: 2225mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)
Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Stek drobiowy z pieca 100g
Warzywa na parze 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Szynka krucha z pieca 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)
Sałata 20g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2066kcal, B: 99,7g, T: 60,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 269,4g, w tym cukry: 90g,
Bł.: 29g, Sód: 2038mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Kurczak gotowany 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1971,6kcal, B: 89g, T: 70,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 226,6g, w tym cukry: 53,2g,
Bł.: 41,2g, Sód: 4037mg

30.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany 140g (JAJ, GLU)

Sos neapolitański duszony 120g

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2264kcal, B: 91g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 208g, w tym cukry: 90,2g,

Bł.: 48,5g, Sód: 2880mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany ze szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,3kcal, B: 85g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 299g, w tym cukry: 92,3g,
Bł.: 27,8g, Sód: 2325,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

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

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany al dente 140g (JAJ, GLU)

Sos neapolitański duszony 120g

Mus warzywno-owocowy 200gKompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2081kcal, B: 86,6g, T: 64,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 268g, w tym cukry: 75g,

Bł.: 49g, Sód: 2626mg

31.01.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana z kielbasą 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Mus truskawkowy ze śmietaną 120g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2034,6kcal, B: 81,7g, T: 59,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 281g, w tym cukry: 80g,
Bł.: 29,3g, Sód: 3326mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne 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:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Mus truskawkowy z jogurtem naturalnym 120g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2083,6kcal, B: 80,6g, T: 57,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 298,2g, w tym cukry: 74,2g,
Bł.: 30g, Sód: 2852mg

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:

Serek wiejski 200g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Mus truskawkowy z jogurtem naturalnym bez dodatku cukru 120g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1854kcal, B: 81g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 231g, w tym cukry: 64,7g,

Bł.: 40,7g, Sód: 3765mg

1.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 199,6kcal, B: 88,7g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 268,2g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 27,3g, Sód: 3002mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2117kcal, B: 91g, T: 64, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 286g, w tym cukry: 58g,

Bł.: 23g, Sód: 1883mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Schab pieczony 100g (GOR)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1895,4kcal, B: 84,7g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 221g, w tym cukry: 38,7g,
Bł.: 32g, Sód: 2432mg

2.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony w sosie słodko-kwaśnym 120g (GLU, GOR)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B: 90,3g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 289,6g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 39,2g, Sód: 3823,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony w łagodnym sosie 120g (GLU)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 211kcal, B: 93,6g, T: 62,5g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 292g, w tym cukry: 85,2g,

Bł.: 32g, Sód: 2715,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak duszony w sosie słodko-kwaśnym 120g (GLU, GOR)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1973kcal, B: 85,6g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 34,5g, W: 243,4g, w tym cukry: 66,5g, Bł.: 43,2g, Sód: 2612mg

3.02.2026r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem orzo 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony z pieca 100g (GLU, MLE, JAJ)

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 15g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2288,8kcal, B: 100g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 286,4g, w tym cukry: 76,4g,
Bł.: 35,4g, Sód: 2602,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem orzo 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pulpet gotowany 100g (GLU, MLE, JAJ)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 15g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 222,8kcal, B: 101g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 296,8g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 29g, Sól: 1845,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem orzo 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Kotlet mielony z pieca 100g (GLU, MLE, JAJ)

Surówka colesław 150g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2097,5kcal, B: 94,7g, T: 74,8g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 234,8g, w tym cukry: 53,3g,
Bł.: 39,8g, Sól: 2507mg

4.02.2026r.

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)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpet drobiowy duszony w sosie śmietanowym 120g (GLU, MLE)

Warzywa gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,7kcal, B: 86g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 264,5g, w tym cukry: 47,3g,
Bł.: 29,3g, Sód: 3213mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Zupa krupnik z ryżem 350ml (SEL)
Kasz gryczana gotowana 140g
Pulpet drobiowy duszony w sosie własnym 120g (GLU)
Warzywa gotowane 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2085kcal, B: 89,3g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 275g, w tym cukry: 69g,
Bł.: 22,5g, Sól: 2320mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpet drobiowy duszony w sosie śmietanowym 120g (GLU, MLE)

Warzywa gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1908kcal, B: 80,2g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 42,8g, W: 233,7g, w tym cukry: 39,6g,
Bł.: 35,3g, Sól: 3828,5mg

5.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron penne gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos drobiowy duszony 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2125kcal, B: 105g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 261,6g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 42g, Sód: 2225mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne 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 brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron penne gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos drobiowy duszony 120g (GLU)

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2224,4kcal, B: 107g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 277g, w tym cukry: 90g,
Bł.: 36,4g, Sód: 2038mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron penne gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Sos drobiowy duszony 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2096kcal, B: 100g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 239g, w tym cukry: 61,4g,
Bł.: 48,3g, Sód: 4037mg

6.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Papryka 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 kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, SEL)

Polędwica drobiowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2095,6kcal, B: 84,3g, T: 75,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 254g, w tym cukry: 90,2g,
Bł.: 42g, Sód: 2880mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 70g (MLE)

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

Salata 20g

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 jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na oleju 120g (JAJ, SEL)

Poławica drobiowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,3kcal, B: 94g, T: 65,2g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 299g, w tym cukry: 92,3g,
Bł.: 24,4g, Sód: 2325,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa 120g (JAJ, GOR, SEL)

Poławica drobiowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1931kcal, B: 82g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 217,6g, w tym cukry: 40,7g,

Bł.: 47g, Sód: 2626mg

7.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Skrzydółka pieczone 120g (GOR)

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Masło extra 15g (MLE)

Jabłko 120g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2157kcal, B: 102g, T: 76,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 250,3g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 31g, Sód: 2225mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Pomidor bez skóry 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z jajkiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Skrzydółka na parze 120g

Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Masło extra 15g (MLE)

Jabłko gotowane 120g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2179,4kcal, B: 84,2g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 316,6g, w tym cukry: 90g,

Bł.: 28,4g, Sód: 2038mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 60g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa szczawiowa z jajkiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Skrzydółka pieczone 120g (GOR)

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Masło extra 15g (MLE)

Jabłko 120g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1949kcal, B: 95,2g, T: 74,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 208,2g, w tym cukry: 64g,
Bł.: 35g, Sód: 2284mg