

Jadłospis 10 – dniowy 8.02 – 17.02.2025r.

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

8.02.2026r.

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

Makaron z sosem pieczarkowym 300g (GLU, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

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:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem 300g (MLE, GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Serek wiejski 200g (MLE)

3) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

Makaron z sosem pieczarkowym 300g (GLU, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

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

9.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zalewajka z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż gotowany na mleku z jabłkami prażonymi 300g (MLE)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

„Smalec” z białej fasoli 100g

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

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:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Ryż gotowany na mleku z jabłkami prażonymi 300g (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)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

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

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zalewajka z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, GLU, JAJ)

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

Mus owocowo-warzywny 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

„Smalec” z białej fasoli 100g

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

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

10.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Ser żółty serenada 30g (MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)
Łazanki z mięsem duszonym z warzywami 300g (JAJ, GLU, SEL)
Jabłko 120g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

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)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos potrawkowy z piersi kurczaka z warzywami 200g (SEL, GLU)

Jabłko gotowane 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

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 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Łazanki z mięsem duszonym z warzywami 300g (JAJ, GLU, SEL)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło ekstra 15g (MLE)

Ogórek 40g

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

11.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1999,6kcal, 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:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

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:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku, bez kapusty, w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (JAJ, MLE)

Masło extra 15g (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)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku w sosie pomidorowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (JAJ, MLE)

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

12.02.2026r.

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GLU)

Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

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)

Salata 20g

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:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Marchewka gotowana 200g

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: 2111kcal, 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)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (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 jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GLU)

Mizeria z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

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)

Salata 20g

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

13.02.2026r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, RYB, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141,8kcal, 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:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, RYB, GOR)

Salata 20g

Masło extra 15g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,8kcal, 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 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Serek wiejski 200g (MLE)

3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem i mozzarellą 300g (GLU, JAJ, MLE)

Pomarańcza 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczykiem 100g (MLE, JAJ, RYB, GOR)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 15g

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

14.02.2026r.

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)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Puree ziemniaczane 200g

Gulasz węgierski drobiowy 200g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 170g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Polędwica 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)
Twarożek 100g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)
Puree ziemniaczane 200g
Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GLU)
Surówka z marchewki 150g
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)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana 140g

Gulasz węgierski drobiowy 200g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 170g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Połędwica 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

15.02.2026r.

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 wiejska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krem z białych warzyw 350ml (SEL, MLE)

Kasza bulgur gotowana 140g (GLU)

Karczek duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z pora, marchewki, jabłka i kukurydzy 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)

Ogórek 40g

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 kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

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

Ser twarogowy 50g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krem z białych warzyw 350ml (SEL, MLE)

Kasza bulgur gotowana 140g (GLU)

Schab duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka marchewki, jabłka i kukurydzy 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)

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

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa krem z białych warzyw 350ml (SEL, MLE)

Kasza bulgur gotowana 140g (GLU)

Schab duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z pora, marchewki, jabłka i kukurydzy 150g

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

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

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

16.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Jabłko 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 120g (GLU, MLE, JAJ, GOR)

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

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 100g (MLE)

Dżem owocowy niskosłodzony 25g

Jabłko pieczone 120g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie własnym 120g (GLU, MLE, JAJ, GOR)

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

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 twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Jabłko 120g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 120g (GLU, MLE, JAJ, GOR)

Surówka z selerem 150g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Poławdwa drobiowa 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

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

17.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Pierś wędzona z indyka 30g (GLU, SOJ, GOR, MLE)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
Gulasz tradycyjny 120g (GLU)
Ogórek kiszony 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Szynka cygańska 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Papryka 60g
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:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
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 kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
Gulasz tradycyjny 120g (GLU)
Surówka z jabłka i marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Szyńka cygańska 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 20g
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:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny 120g (GLU)

Ogórek kiszony 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

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