

Jadłospis 10 – dniowy 18.02 – 27.02.2025r.

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

18.02.2026r.

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)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż z jabłkami 300g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pomidorowa pasta z soczewicy 100g

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2178,3kcal, B: 76,2g, T: 61,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 315,7g, w tym cukry: 65,4g,
Bł.: 33,2g, Sód: 2405mg

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 pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż z jabłkami 300g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Jajko gotowane 100g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052kcal, B: 78g, T: 53g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 304g, w tym cukry: 67,6g,

Bł.: 23g, Sód: 2017mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ryż z jabłkami (bez cukru) 300g

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pomidorowa pasta z soczewicy 100g

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1986,5kcal, B: 68,3g, T: 58g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 281,3g, w tym cukry: 60,g,
Bł.: 37,8g, Sód: 2400mg

19.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka colesław na oleju roślinnym 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1878kcal, B: 81g, T: 59,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 242,8g, w tym cukry: 54,3g,

Bł.: 31g, Sód: 1861mg

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 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Pierś kurczaka na parze 100g

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1815,3kcal, B: 82,7g, T: 47g, Kw. Tł. Nasy.: 20,8g, W: 256,3g, w tym cukry: 49,8g,
Bł.: 23,2g, Sód: 1832,3mg

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:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Gyros drobiowy z pieca 100g (GOR)

Surówka colesław na oleju roślinnym 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1602kcal, B: 68g, T: 54,3g, Kw. Tł. Nasy.: 19g, W: 196g, w tym cukry: 42,8g,

Bł.: 35,5g, Sód: 1751,4mg

20.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i makaronem orzo 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1877,3kcal, B: 84,4g, T: 54,8g, Kw. Tł. Nasy.: 23,8g, W: 249,2g, w tym cukry: 45,7g,
Bł.: 33,7g, Sód: 2807mg

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)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i makaronem orzo 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1980kcal, B: 87g, T: 59,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 265,7g, w tym cukry: 52,5g,
Bł.: 26g, Sód: 2674mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i makaronem orzo 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kiszonej kapusty 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1673,6kcal, B: 77,5g, T: 53g, Kw. Tł. Nasy.: 22,8g, W: 207g, w tym cukry: 42,2g,
Bł.: 36,2g, Sód: 2848mg

21.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Ser żółty gouda 30g (MLE)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, MLE)
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
Szynka pieczona w sosie własnym 120g (GOR)
Surówka z kapusty białej na oleju roślinnym 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)
Chleb pszenny 60g (GLU, SEZ)
Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 10g (MLE)
Ogórek 40g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 196,3kcal, B: 91,7g, T: 57,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 247,6g, w tym cukry: 53,3g,
Bł.: 30,6g, Sód: 3511mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, MLE)
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
Szyńka pieczona w sosie własnym 120g (GOR)
Surówka z jabłka i marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1949,8kcal, B: 92,3g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 252,6g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 26,5g, Sód: 2947mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Szynka pieczona w sosie własnym 120g (GOR)

Surówka z kapusty białej na oleju roślinnym 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1738,6kcal, B: 87,7g, T: 57,6g, Kw. Tł. Nasy.: 32,6g, W: 204g, w tym cukry: 38,7g, Bł.: 33g, Sód: 3011mg

22.02.2026r.

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Pałeczka z kurczaka z pieca 100g

Surówka z marchewki z chrzanem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1973,8kcal, B: 91,4g, T: 69,7g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 235,7g, w tym cukry: 51g,
Bł.: 23,8g, Sód: 2806mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Pałeczka z kurczaka z pieca 100g

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1990,4kcal, B: 94,3g, T: 63,3g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 248,4g, w tym cukry: 85,2g,
Bł.: 29g, 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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Pałeczka z kurczaka z pieca 100g

Surówka z marchewki z chrzanem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1751,8kcal, B: 85g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 190,8g, w tym cukry: 46,5g,
Bł.: 28g, Sód: 2793mg

23.02.2026r.

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 30g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ryż biały gotowany 140g

Stek z kurczaka z warzywami z pieca 200g (GLU, SEL)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2124,8kcal, B: 92g, T: 77,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 250g, w tym cukry: 76,4g,
Bł.: 31,8g, 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 30g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Stek z kurczaka z warzywami z pieca 200g (GLU, SEL)

Jabłko 120g

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

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2060kcal, B: 83,8g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 271,6g, w tym cukry: 81g,

Bł.: 26,5g, 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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Żurek z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Ryż biały gotowany 140g

Stek z kurczaka z warzywami z pieca 200g (GLU, SEL)

Jabłko 120g

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

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1974kcal, B: 87g, T: 77,6g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 215,5g, w tym cukry: 53,3g,
Bł.: 36,2g, Sól: 2507mg

14.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

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)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2045,7kcal, B: 84g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 278g, w tym cukry: 47,3g,

Bł.: 35g, Sód: 3213mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

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)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2143,3kcal, B: 97,5g, T: 63,3g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 285,3g, w tym cukry: 69g,
Bł.: 26,2g, Sól: 2320mg

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 50g (MLE)

Schabówka w przyprawach 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Spaghetti bolognese 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1862kcal, B: 76,8g, T: 58,3g, Kw. Tł. Nasy.: 42,8g, W: 233,7g, w tym cukry: 39,6g,
Bł.: 37,6g, Sól: 3828,5mg

25.02.2026r.

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 wiejska 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)
Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)
Pulpet 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 30g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Polędwica z pieca 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)
Ogórek kiszony 60g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1939kcal, B: 84,3g, T: 53,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 266,6g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 28,6g, Sód: 2225mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pulpet 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)

Polędwica z pieca 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2007kcal, B: 87g, T: 57g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 276,8g, w tym cukry: 90g,

Bł.: 21,8g, Sód: 2038mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pulpet 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)

Polędwica z pieca 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Ogórek kiszony 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1796kcal, B: 84,6g, T: 52,5g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 232g, w tym cukry: 61,4g,
Bł.: 31g, Sód: 4037mg

26.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor 60g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab z pieca 100g

Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1973kcal, B: 94g, T: 66,2g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 238,7g, w tym cukry: 90,2g,
Bł.: 33,2g, Sód: 2880mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

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)

Połędwica drobiowa 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1992kcal, B: 95,6g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 245,7g, w tym cukry: 92,3g,

Bł.: 27g, 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)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

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)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1836kcal, B: 89,6g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 206g, w tym cukry: 40,7g,
Bł.: 38g, Sód: 2626mg

27.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 30g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

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)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1900kcal, B: 86,2g, T: 57,7g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 247,3g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 25g, Sód: 2225mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 brokułowa 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)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1772,2kcal, B: 83,2g, T: 51,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,7g, W: 236,6g, w tym cukry: 90g,
Bł.: 20,4g, Sód: 2038mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pierś wędzona z indyka 30g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa gołąbkowa 350ml (SEL)

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

Sok warzywno-owocowy 300ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1833kcal, B: 69,5g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,5g, W: 229g, w tym cukry: 64g,
Bł.: 31g, Sód: 2284mg