

Jadłospis 10 – dniowy 28.02 – 9.03.2025r.

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

28.02.2026r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak z warzywami w sosie śmietanowym 200g (MLE, SEL, GLU)

Sok pomidorowy 250ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa tradycyjna 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1905kcal, B: 86,2g, T: 63,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 234g, w tym cukry: 56,5g,
Bł.: 30,6g, Sód: 3102mg

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

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Kurczak z warzywami w sosie potrawkowym 200g (SEL, GLU)

Sok pomidorowy 250ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa z olejem rzepakowym 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2046kcal, B: 87,5g, T: 66,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 261,8g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 31,5g, Sód: 2931mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Kurczak z warzywami w sosie śmietanowym 200g (MLE, SEL, GLU)

Sok pomidorowy 250ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa tradycyjna 120g (JAJ, GOR, MLE, SEL)

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

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1820kcal, B: 83,3g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 216,6g, w tym cukry: 55,4g,
Bł.: 37,2g, Sód: 3098mg

1.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Papryka 60g

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Bigos 400g

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075,5kcal, B: 92g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 246g, w tym cukry: 61,2g,
Bł.: 33,2g, Sód: 3007,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Filet z piersi kurczaka z pieca 100g

Buraczki z jabłkiem 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1900,8kcal, B: 80,4g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 242g, w tym cukry: 46g,
Bł.: 22,7g, Sód: 1829mg

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

Filet z piersi kurczaka z pieca 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Kurczak gotowany 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1849,4kcal, B: 88,3g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 205g, w tym cukry: 34,7g,
Bł.: 32g, Sód: 2450mg

2.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

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 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g

Gulasz cygański 200g (GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

„Smalec” z białej fasoli, jabłka i cebuli 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 219,3kcal, B: 84,8g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 255,4g, w tym cukry: 83,2g,
Bł.: 39,5g, Sód: 2604,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g

Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GLU)

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 12186,7kcal, B: 90,7g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 307,6g, w tym cukry: 93,8g,
Bł.: 31,7g, Sód: 278mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty serenada 30g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g

Gulasz cygański 200g (GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

„Smalec” z białej fasoli, jabłka i cebuli 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2002,5kcal, B: 79g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,6g, W: 235,2g, w tym cukry: 78,3g,
Bł.: 46g, Sód: 2591,3mg

3.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

2) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)
Ziemniaki gotowane 200g
Kotlet mielony z pieca 100g (JAJ, GLU)
Surówka z jabłka i marchwi 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)
Papryka 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1921,5kcal, B: 88,4g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 227,76g, w tym cukry: 56,8g,
Bł.: 30g, Sód: 2345mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (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 z groszkiem zielonym i makaronem 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpet gotowany na parze 100g (JAJ, GLU)
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: 2152kcal, B: 97,6g, T: 68,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 272,6g, w tym cukry: 66,2g,
Bł.: 36g, Sód: 2363mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 50g (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:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kapuśniak 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Pulpet gotowany na parze 100g (JAJ, GLU)

Surówka z jabłka i marchwi 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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1806,5kcal, B: 82g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 208,7g, w tym cukry: 46,2g,
Bł.: 35g, Sód: 2841mg

4.03.2026r.

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)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164,5kcal, B: 86,2g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 290g, w tym cukry: 57,7g,
Bł.: 30,4g, Sód: 3135mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsiki duszone w sosie potrawkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2192kcal, B: 91,6g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 289g, w tym cukry: 63,4g,

Bł.: 23,2g, Sód: 2722mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa pomidorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsiki duszone w sosie potrawkowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1809kcal, B: 77,4g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 218,7g, w tym cukry: 51,4g,
Bł.: 29,4g, Sód: 2328mg

5.03.2026r.

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 żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka w panierce z pieca 100g (GLU, JAJ)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

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 kiszony 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2058,3kcal, B: 97g, T: 62,6g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 261,2g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 36g, Sód: 2888,8mg

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Warzywa na parze 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

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2226,5kcal, B: 95,2g, T: 59,8g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 314,8g, w tym cukry: 48,5g,

Bł.: 25,4g, Sól: 2307,2mg

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

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: 1964,7kcal, B: 73g, T: 77,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 217,3g, w tym cukry: 42,7g,
Bł.: 41,5g, Sól: 2873,2mg

6.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Twarożek 100g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Ryba z pieca 120g (SEL)
Surówka z kapusty kiszanej 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Papryka 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2159,8kcal, B: 88,3g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 280,4g, w tym cukry: 58,4g,
Bł.: 43g, Sód: 2051,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Twarożek 100g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Ryba z pieca 120g (SEL)
Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 10g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2085,6kcal, B: 88,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 271,2g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 31,6g, Sól: 2215,3mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Ryba z pieca 120g (SEL)

Surówka z kapusty kiszonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Schabówka w przyprawach 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1810,6kcal, B: 7,2g, T: 67,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 202,8g, w tym cukry: 49,4g,
Bł.: 45,2g, Sól: 2207mg

7.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne 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)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa z kielbasą 350ml (SEL)

Ryż biały z truskawkami i śmietaną 300g (MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2217,6kcal, B: 90g, T: 78,5g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 270,5g, w tym cukry: 63,7g,
Bł.: 41g, Sód: 2425mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały z truskawkami i jogurtem 300g (MLE)

Jabłko pieczone 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2107kcal, B: 82,7g, T: 57g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 305,6g, w tym cukry: 86,5g,

Bł.: 24,6g, Sód: 2827mg

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)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa grochowa z kiełbasą 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente 140g (MLE)

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 17937kcal, B: 88g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 232,2g, w tym cukry: 56,2g,
Bł.: 43,7g, Sód: 2436mg

8.03.2026r.

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)

Ser żółty 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek z pieca 100g

Buraczki 200g

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)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1994,8kcal, B: 87,8g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 248,8g, w tym cukry: 52g,
Bł.: 30,3g, Sód: 2491mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Stek z pieca 100g

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080,3kcal, B: 90,7g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 258g, w tym cukry: 52g,
Bł.: 22,5g, Sód: 2491mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g

Stek z pieca 100g

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2130,2kcal, B: 92g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 281,2g, w tym cukry: 36g,
Bł.: 39g, Sód: 3243mg

9.03.2026r.

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)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Makaron z sosem pieczarkowym 300g (MLE, GLU, JAJ)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczykiem 100g (RYB, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1939kcal, B: 89,6g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 222g, w tym cukry: 62,2g,
Bł.: 29g, Sód: 2825mg

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

Makaron z potrawką z kurczaka i warzywami 350g (GLU, JAJ)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059kcal, B: 98g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 242,2g, w tym cukry: 69g,

Bł.: 28,8g, Sód: 2453,4mg

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:

Serek wiejski 200g (MLE)

3) Obiad:

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

Makaron z potrawką z kurczaka i warzywami 350g (GLU, JAJ)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta twarogowa z tuńczykiem 100g (RYB, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1946,8kcal, B: 96,8g, T: 72,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 208,6g, w tym cukry: 53,5g,

Bł.: 38g, Sód: 2607,3mg