

Jadłospis 10 – dniowy 20.03 – 29.03.2025r.

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

20.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym 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)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1942,2kcal, B: 84,6g, T: 60,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,9g, W: 252g, w tym cukry: 45,5g,
Bł.: 33,4g, Sód: 2955mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

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 orzo 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2025kcal, B: 87,5g, T: 61,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 273,3g, w tym cukry: 53,8g,
Bł.: 25,7g, Sód: 2732mg

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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa z groszkiem zielonym i makaronem orzo 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

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)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1816kcal, B: 83,6g, T: 61,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 215,6g, w tym cukry: 36g,
Bł.: 37g, Sód: 3362mg

21.03.2026r.

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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka grillowany 100g

Warzywa na parze 200g

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: 1951kcal, B: 95g, T: 55,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 249,8g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 38g, Sód: 2151mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1951kcal, B: 102,2g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 231g, w tym cukry: 61g,

Bł.: 32,7g, Sód: 2121,8mg

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)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Filet z kurczaka grillowany 100g

Warzywa na parze 200g

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: 1837kcal, B: 88g, T: 60g, Kw. Tł. Nasy.: 28,4g, W: 216,6g, w tym cukry: 48g,

Bł.: 39,2g, Sód: 2136,4mg

22.03.2026r.

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 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza bulgur gotowana 140g (GLU)

Pieczeń z karkówki 100g

Surówka z cukinii, marchewki i ogórka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1934,8kcal, B: 101,4g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 240,7g, w tym cukry: 61,7g,
Bł.: 38,4g, Sód: 2156mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka 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)

Kasza bulgur gotowana 140g (GLU)

Pieczeń z indyka 100g

Surówka z cukinii i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1951,3kcal, B: 100,2g, T: 56,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 244,6g, w tym cukry: 60,7g, Bł.: 34g, Sód: 2290,6mg

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:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza bulgur gotowana 140g (GLU)

Pieczeń z indyka 100g

Surówka z cukinii, marchewki i ogórka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1813,2kcal, B: 90,5g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 197,3g, w tym cukry: 48,5g,
Bł.: 43g, Sód: 2167mg

23.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienna 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)
Ogórek 40g
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
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)
Pasta z ciecierzycy 100g (GLU, SOJ, GOR, MLE)
Pomidor 60g
Masło extra 10g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2146kcal, B: 92,8g, T: 62,4g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 283,2g, w tym cukry: 61,4g,
Bł.: 41g, Sód: 3362,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

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)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2075,4kcal, B: 91g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 277,7g, w tym cukry: 60g,

Bł.: 28,6g, Sól: 2336,2mg

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:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Żurek z jajkiem i kiełbasą 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)

Pasta z ciecierzycy 100g (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,7kcal, B: 88,6g, T: 62,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 251g, w tym cukry: 50g,
Bł.: 46,8g, Sól: 3385,4mg

24.03.2026r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

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: 2006,7kcal, B: 81,2g, T: 58,8g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 276g, w tym cukry: 78,3g,
Bł.: 34,3g, Sód: 3904mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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:

Zupa kartoflana 350ml (SEL)

Makaron z pomidorowym sosem z szynki 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: 2024kcal, B: 92,3g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 269g, w tym cukry: 77,2g,
Bł.: 30g, Sól: 2545mg

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)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL)

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: 1915kcal, B: 77g, T: 63,3g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 245,2g, w tym cukry: 64,5g,
Bł.: 37,6g, Sól: 3920,7mg

25.03.2026r.

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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)
Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)
Klopsy z marchewką 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)
Połędwica z pieca 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)
Ogórek 40g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1919kcal, B: 81,2g, T: 53,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 266g, w tym cukry: 8g,
Bł.: 28,6g, Sód: 2639mg

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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Klopsy z marchewką 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: 2017kcal, B: 84,4g, T: 59,8g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 276,5g, w tym cukry: 46,7g,
Bł.: 21,7g, Sód: 2634mg

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 twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Serek wiejski 200g (MLE)

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Klopsy z marchewką 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 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1922,4kcal, B: 93,6g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 215,4g, w tym cukry: 36,5g,
Bł.: 32,7g, Sód: 2545mg

26.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z twarogiem, tuńczykiem i jajkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 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: 1909,6kcal, B: 91g, T: 62,6g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 234,5g, w tym cukry: 52,4g,
Bł.: 26,6g, Sód: 2058,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z twarogiem, tuńczykiem i jajkiem 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 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)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052,4kcal, B: 91,5g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 248,5g, w tym cukry: 65,3g,
Bł.: 27,6g, Sód: 2084,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta z twarogiem, tuńczykiem i jajkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa z ryżem 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: 1865,2kcal, B: 88,6g, T: 78g, Kw. Tł. Nasy.: 24,8g, W: 189,5g, w tym cukry: 50,7g,
Bł.: 29g, Sód: 2091mg

27.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GLU)

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

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1893,3kcal, B: 83,7g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 236,3g, w tym cukry: 62g,
Bł.: 25g, Sód: 1886mg

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa gulaszowa lekkostrawna 350ml (SEL, GLU)

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

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skóry 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1868,8kcal, B: 82,4g, T: 68,3g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 221,6g, w tym cukry: 57,2g,
Bł.: 22g, Sód: 2042mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 50g (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 gulaszowa 350ml (SEL)

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

Sok warzywno-owocowy 300ml

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1903kcal, B: 80,06g, T: 72,5g, Kw. Tł. Nasy.: 37,7g, W: 218g, w tym cukry: 49,7g,
Bł.: 31g, Sód: 2200mg

28.03.2026r.

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)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 159g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1969kcal, B: 95g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 234,2g, w tym cukry: 40,8g,
Bł.: 29g, Sód: 3462,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g

Surówka z marchewki i selera 150g (SEL)

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: 1955,7kcal, B: 97,3g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 243,6g, w tym cukry: 38,4g,
Bł.: 24g, Sód: 3538mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g

Surówka z kapusty pekińskiej 159g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1852kcal, B: 88,6g, T: 66,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 209,8g, w tym cukry: 29,4g,
Bł.: 34g, Sód: 2823mg

29.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Ser żółty 30g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schab w majeranku 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2062,3kcal, B: 95,2g, T: 63,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 259,4g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 39,7g, Sód: 2659mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Jaja gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab w majeranku 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1871kcal, B: 83,4g, T: 60,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,3g, W: 240,2g, w tym cukry: 57,7g,
Bł.: 23g, Sód: 2458mg

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)

Jaja gotowane 50g (JAJ)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

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

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schab w majeranku 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1998,2kcal, B: 91,3g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 239,7g, w tym cukry: 56,3g,
Bł.: 44g, Sód: 2654mg