

Jadłospis 10 – dniowy 30.03 – 8.04.2025r.

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

30.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

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)

Twarożek 100g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015kcal, B: 91g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 251g, w tym cukry: 71g,
Bł.: 36,7g, Sód: 2480mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Gulasz drobiowy z warzywami 200g (GLU)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1986kcal, B: 97,6g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 261,3g, w tym cukry: 70,3g,
Bł.: 31,3g, Sód: 2330mg

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 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (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)

Twarożek 100g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1869,3kcal, B: 85,7g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 215,7g, w tym cukry: 59,3g,
Bł.: 41g, Sód: 2370,6mg

31.03.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser kanapkowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny 200g (SEL, GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1960kcal, B: 85,4g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 246g, w tym cukry: 56,3g,
Bł.: 36,8g, Sód: 4790mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny 200g (SEL, GLU)

Surówka z selera i marchewki 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1841,6kcal, B: 84,6g, T: 55,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,2g, W: 237,7g, w tym cukry: 52,7g,
Bł.: 30,7g, Sód: 2691mg

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)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Serek wiejski 200g (MLE)

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Gulasz tradycyjny 200g (SEL, GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1859,3kcal, B: 91,7g, T: 66,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 205,4g, w tym cukry: 44,4g,
Bł.: 39,7g, Sód: 4636mg

1.04.2026r.

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)

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

Pomidor 60g

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 marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

„Smalec” z białej fasoli z jabłkiem i cebulką 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2159,8kcal, B: 88g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 292,6g, w tym cukry: 59,6g,
Bł.: 32,7g, Sód: 2499,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

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 marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2068,2kcal, B: 92,6g, T: 57,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 284,3g, w tym cukry: 55,3g,
Bł.: 22g, Sód: 2657mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa pomidorowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

„Smalec” z białej fasoli z jabłkiem i cebulką 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2094kcal, B: 86,4g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 259g, w tym cukry: 50,2g,
Bł.: 41,2g, Sód: 2917mg

2.04.2026r.

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)
Szynka jubileuszowa 30g (MLE, SOJ, GOR, GLU)
Ser żółty 30g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
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)
Papryka 60g
Masło extra 10g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1969,2kcal, B: 90g, T: 63,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 248,6g, w tym cukry: 48g,
Bł.: 27,6g, Sód: 2844mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

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)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1941kcal, B: 90,3g, T: 56g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 258g, w tym cukry: 49,7g,

Bł.: 25,8g, Sól: 2271,5mg

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 kanapkowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka z pieca 120g

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)

Papryka 60g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1927,3kcal, B: 92,3g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 208g, w tym cukry: 53,7g,
Bł.: 39,5g, Sól: 2562mg

3.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 100g
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
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)
Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2070kcal, B: 92g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 261,2g, w tym cukry: 53,6g,
Bł.: 40,6g, Sód: 2670mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 100g
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Ryba z pieca 120g (SEL)
Surówka z marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)
Pasta z jaj na jogurcie naturalnym 100g (JAJ, MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141,4kcal, B: 94,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 20,4g, W: 280,8g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 32,7g, Sól: 2394mg

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Ryba z pieca 120g (SEL)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1906,4kcal, B: 87,5g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 19,8g, W: 222,4g, w tym cukry: 51,2g,
Bł.: 43,5g, Sól: 2651mg

4.04.2026r.

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 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)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Polędwica z piersi kurczaka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177,6kcal, B: 83g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 292,2g, w tym cukry: 63,7g,
Bł.: 40g, Sód: 2425mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane 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 śmietaną 300g (MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na oleju 120g (JAJ, SEL)

Polędwica z piersi kurczaka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2001kcal, B: 77g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 261,4g, w tym cukry: 86,5g,

Bł.: 33,5g, 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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (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)

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

Połędwica z piersi kurczaka 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2236kcal, B: 106g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 272g, w tym cukry: 56,2g,

Bł.: 48g, Sód: 2436mg

5.04.2026r.

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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz biały wielkanocny 350ml (SEL, GLU, JAJ)

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)

Ogórek 40gg

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2098,4kcal, B: 98,8g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 246g, w tym cukry: 52g,
Bł.: 31,3g, 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)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

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)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2029,3kcal, B: 93,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 255g, w tym cukry: 52g,
Bł.: 25g, 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)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Barszcz biały wielkanocny 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Stek z pieca 100g

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1896kcal, B: 94g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 212g, w tym cukry: 36g,

Bł.: 36,7g, Sód: 3243mg

9.03.2026r.

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)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa flaczki drobiowe 350ml (SEL, GOR)

Chleb pszenno-żytni 60g (SEZ, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Karkówka pieczona 100g

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego starganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2047,2kcal, B: 104g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 246,3g, w tym cukry: 62,2g,
Bł.: 29g, Sód: 2825mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron 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 ryżanka 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Schab gotowany w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego starganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1966kcal, B: 91,8g, T: 56,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 260,8g, w tym cukry: 69g,
Bł.: 22,3g, 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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa flaczki drobiowe 350ml (SEL, GOR)

Chleb żytni razowy 60g (SEZ, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Schab gotowany w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego starganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1900kcal, B: 93g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 201,6g, w tym cukry: 53,5g,

Bł.: 37g, Sód: 2607,3mg

28.02.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz ukraiński z jajkiem 350ml (SEL, MLE, JAJ)

Naleśniki z serem i dżemem 300g (JAJ, GLU, MLE)

Jabłko 120g

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)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2072kcal, B: 95,2g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 23,5g, W: 260g, w tym cukry: 56,5g,
Bł.: 27,6g, Sód: 3102mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Naleśniki z serem i dżemem 300g (JAJ, GLU, MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2109,7kcal, B: 98,6g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 270g, w tym cukry: 54g,
Bł.: 20,8g, Sód: 2931mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Barszcz ukraiński z jajkiem 350ml (SEL, MLE)

Naleśniki pełnoziarniste z serem, bez cukru 300g (JAJ, GLU, MLE)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1964,4kcal, B: 92,4g, T: 65,8g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 232g, w tym cukry: 55,4g,
Bł.: 38g, Sód: 3098mg

8.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy (świeżonka) 200g (GLU)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schabówka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129kcal, B: 90,2g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30,3g, W: 266g, 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)

Salata 20g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz z szynki 200g (GLU)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE, GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schabówka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2166,2kcal, B: 93,5g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 277g, w tym cukry: 46g,
Bł.: 27g, 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)

Salata 20g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana niepalona 140g

Gulasz wieprzowy (świeżonka) 200g (GLU)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schabówka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1952kcal, B: 86,2g, T: 71g, Kw. Tł. Nasy.: 33,2g, W: 225,6g, w tym cukry: 34,7g,
Bł.: 37,2g, Sód: 2450mg