

Jadłospis 10 – dniowy 29.04 – 8.05.2026r. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

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

29.04.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z selerem 140g (MLE, JAJ, GOR)

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)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2136,6kcal, B: 94g, T: 74,3g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 256,6g, w tym cukry: 51,3g,
Bł.: 33,8g, Sód: 3759mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z selerem 140g (SEL, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2144,4kcal, B: 98g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 268,9g, w tym cukry: 51,5g,
Bł.: 27g, Sód: 3507mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

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

Surówka z selerem 140g (MLE, JAJ, GOR)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2183kcal, B: 95,4g, T: 69,6g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 274g, w tym cukry: 41,2g,
Bł.: 40,4g, Sód: 3594mg

30.04.2026r.

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)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka gotowany na parze 100g

Surówka colesław 150g (GOR, MLE, JAJ)

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)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2107,6kcal, B: 96,7g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 266,7g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 39,3g, Sód: 2476mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka gotowany na parze 100g

Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2163,7kcal, B: 97g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 278g, w tym cukry: 60,7g,
Bł.: 30g, Sód: 2410mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka gotowany na parze 100g

Surówka colesław 150g (GOR, MLE, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2182,6kcal, B: 93,5g, T: 80,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 251,7g, w tym cukry: 54,8g, Bł.: 46,2g, Sód: 2846mg

1.05.2026r.

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 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zalewajka z jajkiem 350ml (SEL, GLU, MLE, JAJ)

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)

Polędwica z piersi indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Twarożek 50g (MLE)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104,6kcal, B: 97,7g, T: 71,4g, Kw. Tł. Nasy.: 32,5g, W: 252,4g, w tym cukry: 52,3g,
Bł.: 39,7g, Sód: 3428mg

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 grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z marchewki i cukinii 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Twarożek 50g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2169,6kcal, B: 95,2g, T: 77,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 263g, w tym cukry: 57g,
Bł.: 30g, Sód: 2900mg

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zalewajka z jajkiem 350ml (SEL, GLU, MLE, JAJ)

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)

Pośrednica z piersi indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Twarożek 50g (MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2101,5kcal, B: 98,3g, T: 70,8g, Kw. Tł. Nasy.: 31,3g, W: 247,8g, w tym cukry: 46,4g,
Bł.: 45,6g, Sód: 3549mg

2.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Twarożek 100g (MLE)
Rzodkiewka 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL, GLU)
Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)
Gulasz drobiowy 120g (SEL, GLU)
Ogórek kiszony 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

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2198kcal, B: 94,3g, T: 60,4g, Kw. Tł. Nasy.: 21,8g, W: 298g, w tym cukry: 84g,
Bł.: 47g, Sód: 3067,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz drobiowy 120g (SEL, GLU)

Surówka z marchewki i selera 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

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2159,6kcal, B: 97,2g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 279,3g, w tym cukry: 87,8g,
Bł.: 35,5g, Sód: 2028,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa meksykańska 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Gulasz drobiowy 120g (SEL, GLU)

Ogórek kiszony 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

5) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Chleb chrupki 20g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2105,3kcal, B: 92,5g, T: 59,5g, Kw. Tł. Nasy.: 20,4g, W: 277,5g, w tym cukry: 82,2g,
Bł.: 49g, Sód: 3110,7mg

3.05.2026r.

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)

Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń z karkówki w sosie własnym 120g

Ćwikła z chrzanem 200g

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)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 92,2g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 280g, w tym cukry: 77,8g,
Bł.: 36,8g, Sód: 3518mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krem z białych warzyw 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Udziec z kurczaka gotowany na parze 120g
Buraczki ćwikłowe 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141,5kcal, B: 94,2g, T: 63,4g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 289g, w tym cukry: 76,4g,
Bł.: 29,8g, Sód: 3431mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica sopocka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

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

Kasza gryczana niepalona gotowana 140g

Pieczeń z karkówki w sosie własnym 120g

Fasolka szparagowa gotowana 200g

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)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,7kcal, B: 96g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 38,6g, W: 255,4g, w tym cukry: 58,5g, Bł.: 40,3g, Sód: 4312mg

4.05.2026r.

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)

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

Papryka 60g

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)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2288,2kcal, B: 100,8g, T: 65,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26,6g, W: 303g, w tym cukry: 68g,
Bł.: 40,7g, Sód: 3462,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Stek z kureczaka 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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2159,3kcal, B: 103g, T: 64,6g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 279g, w tym cukry: 70g,

Bł.: 29,5g, Sól: 2536,2mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Ryż brązowy 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)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2192,7kcal, B: 95,7g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 258,6g, w tym cukry: 57,3g,
Bł.: 50g, Sól: 3835,4mg

5.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor 60g

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)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2128kcal, B: 81,3g, T: 57g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 308g, w tym cukry: 79,6g,
Bł.: 37,8g, Sód: 3193mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (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)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2175,3kcal, B: 93,4g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 292,6g, w tym cukry: 77g,
Bł.: 32,5g, Sól: 3418mg

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)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (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)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Chleb chrupki 20g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2092,4kcal, B: 76,4g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 282g, w tym cukry: 74,5g,
Bł.: 42g, Sól: 3242mg

6.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jagłana 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)

Salata 20g

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)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2270kcal, B: 98,8g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 309g, w tym cukry: 64,8g,
Bł.: 29,6g, Sód: 2598mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

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)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2288,8kcal, B: 100,4g, T: 64,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,6g, W: 314,2g, w tym cukry: 64g, Bł.: 26,2g, Sód: 2596,3mg

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:

Kefir 250g (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)

Pasta twarogowa z jaj 100g (MLE, JAJ)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2051kcal, B: 82,5g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 257,4g, w tym cukry: 54,4g,
Bł.: 36g, Sód: 2499mg

7.05.2026r.

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)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

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)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122kcal, B: 94,8g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,4g, W: 270g, w tym cukry: 81g,
Bł.: 36,6g, Sód: 2947mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab gotowany na parze 100g

Marchewka gotowana 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

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077,6kcal, B: 92g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 25,8g, W: 267,5g, w tym cukry: 80,8g,
Bł.: 33g, Sód: 2924mg

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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza gryczana 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)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Chleb chrupki 20g (GLU)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2062kcal, B: 92g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 254,6g, w tym cukry: 70,3g,
Bł.: 43g, Sód: 2987mg

8.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

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

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

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)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Hummus z ciecierzycy 50g

Masło extra 10 (MLE)

Papryka 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2292,5kcal, B: 97g, T: 77,3g, Kw. Tł. Nasy.: 34,4g, W: 285g, w tym cukry: 66,4g,
Bł.: 35g, Sód: 2433mg

Dieta lekkostrawna

4) 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 (GLU, SOJ, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

5) Obiad:

Zupa gulaszowa lekkostrawna 350ml (SEL, GLU)

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

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

6) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2223,4kcal, B: 93g, T: 79,4g, Kw. Tł. Nasy.: 38,6g, W: 269,4g, w tym cukry: 63,3g,
Bł.: 34g, Sód: 2716mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (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)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Hummus z ciecierzycy 50g

Masło extra 10 (MLE)

Papryka 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2189,4kcal, B: 80,2g, T: 86,3g, Kw. Tł. Nasy.: 32,7g, W: 253,5g, w tym cukry: 54,3g,
Bł.: 49,4g, Sód: 2708mg