

Jadłospis 10 – dniowy 9.05 – 18.05.2025r. dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

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

9.05.2026r.

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)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z pora, marchewki, jabłka i kukurydzy 150g

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 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Masło extra 10 (MLE)

Rzodkiewka 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,8kcal, B: 91,7g, T: 75,8g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 257,5g, w tym cukry: 40,8g,
Bł.: 37,4g, Sód: 3462,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z marchewki, jabłka i kukurydzy 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2240kcal, B: 98,8g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 279g, w tym cukry: 38,4g,
Bł.: 24,3g, Sód: 3538mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 120g (GLU, JAJ)

Surówka z pora, marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Masło extra 10 (MLE)

Rzodkiewka 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2209kcal, B: 98,6g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 27,8g, W: 209,8g, w tym cukry: 29,4g,
Bł.: 34g, Sód: 2823mg

10.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

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 ziemniaczano-porowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka saute w sosie beszamelowym 120g (GLU, MLE)

Surówka z marchewki z ananasem 150g

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

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2209kcal, B: 100,8g, T: 62,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 294,2g, w tym cukry: 61g,
Bł.: 40g, Sód: 2659mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ziemniaczano-porowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka saute w sosie beszamelowym 120g (GLU, MLE)

Surówka z marchewki z ananasem 150g

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

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120 g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2171kcal, B: 93,4g, T: 70,2g, 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)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa ziemniaczano-porowa 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Filet z kurczaka saute w sosie beszamelowym 120g (GLU, MLE)

Surówka z marchewki z ananasem 150g

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

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2198,2kcal, B: 96,3g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 239,7g, w tym cukry: 56,3g, Bł.: 44g, Sód: 2654mg

11.05.2026r.

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 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)

Sos z piersi kurczaka z brokułem i szpinakiem 200g (GLU, MLE)

Jabłko 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

4) Podwieczorek:

Mus owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2102kcal, B: 79,8g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 28,5g, W: 280g, w tym cukry: 71g,
Bł.: 39g, Sód: 2480mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna 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)

Sos z piersi kurczaka z brokułem i szpinakiem 200g (GLU, MLE)

Jabłko 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

4) Podwieczorek:

Mus owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2158kcal, B: 97,6g, T: 65g, 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:

Jogurt naturalny pitny 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Sos z piersi kurczaka z brokułem i szpinakiem 200g (GLU, MLE)

Jabłko 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

5) Podwieczorek:

Mus owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2169,3kcal, B: 95,7g, T: 75,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 215,7g, w tym cukry: 59,3g,
Bł.: 41g, Sód: 2370,6mg

12.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna 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

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2213kcal, B: 86,4g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 246g, w tym cukry: 56,3g,
Bł.: 36,8g, Sód: 4790mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna 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)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141,6kcal, B: 94,6g, T: 65,6g, 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:

Maślanka 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

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2159,3kcal, B: 97,7g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 205,4g, w tym cukry: 44,4g,
Bł.: 39,7g, Sód: 4636mg

13.05.2026r.

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)

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 cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pomidorowa pasta z soczewicy 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2279,8kcal, B: 98g, T: 67,5g, 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 cukinią 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

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2168,2kcal, B: 94,6g, T: 67,7g, 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:

Jogurt naturalny 150g (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)

Pomidorowa pasta z soczewicy 100g

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2194kcal, B: 96,4g, T: 76,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 259g, w tym cukry: 50,2g,
Bł.: 41,2g, Sód: 2917mg

14.05.2026r.

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)
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 na parze 100g
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

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Masło extra 10 (MLE)
Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2216kcal, B: 101g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 248,6g, w tym cukry: 48g,
Bł.: 32g, Sód: 2844mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka jubileuszowa 30g (MLE, SOJ, GOR, GLU)
Serek kanapkowy 70g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ryż biały gotowany 140g
Filet z kurczaka na parze 100g
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

4) Podwieczorek:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Masło extra 10 (MLE)
Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2241kcal, B: 97,3g, T: 66g, 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 60g (MLE, SOJ, GOR, GLU)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SE)

Ryż biały gotowany 140g

Filet z kurczaka na parze 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

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2127,3kcal, B: 99,3g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 27,3g, W: 208g, w tym cukry: 53,7g,
Bł.: 39,5g, Sól: 2562mg

15.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (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 koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Ryba z pieca 120g (SEL)

Surówka z kapusty kiszonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B: 96g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 276,2g, w tym cukry: 53,6g,
Bł.: 40,6g, Sód: 2670mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)
Szynka krucha 30g (GLU, SOJ, GOR, MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)
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)
Sękacz z masarskiego straganu 40g (GLU, SOJ, GOR, MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2178,4kcal, B: 96,4g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 20,4g, W: 290,8g, 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 50g

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza bulgur gotowana 140g (GLU)

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)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106,4kcal, B: 87,5g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 19,8g, W: 222,4g, w tym cukry: 51,2g,
Bł.: 43,5g, Sól: 2651mg

16.05.2026r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron z serem i okrasą 300g (MLE, GLU, JAJ)

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

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2187,6kcal, B: 93g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 292,2g, w tym cukry: 63,7g,
Bł.: 40g, Sód: 2425mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana 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)

Makaron z serem 300g (MLE, GLU, JAJ)

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

4) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2121kcal, B: 77g, T: 65g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 281,4g, 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:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Makaron gotowany al dente 140g (MLE)

Sos neapolitański 120g

Banan 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

5) Podwieczorek:

Mus warzywno-owocowy 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2296kcal, B: 106g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 23,2g, W: 282g, w tym cukry: 56,2g,
Bł.: 48g, Sód: 2436mg

17.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

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:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń ze schabu 100g

Kapusta młoda duszona 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2108,4kcal, B: 98,8g, T: 74,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 266g, w tym cukry: 52g,
Bł.: 31,3g, Sód: 2491mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Pieczeń ze schabu 100g

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2089,3kcal, B: 93,7g, T: 67g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 285g, 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:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Pieczeń ze schabu 100g

Kapusta młoda duszona 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok z buraka z jabłkiem 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106kcal, B: 94g, T: 67,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26,8g, W: 282g, w tym cukry: 36g,

Bł.: 36,7g, Sód: 3243mg

18.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kuskus 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 marchewkowa 350ml (SEL, GOR)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka z selerem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Schabówka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2217,2kcal, B: 107g, T: 64,8g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 266,3g, w tym cukry: 62,2g,
Bł.: 29g, Sód: 2825mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kuskus 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 marchewkowa 350ml (SEL)

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka z selerem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Schabówka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2106kcal, B: 98,8g, 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:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

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

Kasza gryczana gotowana 140g

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

Surówka z selerem 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Schabówka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2100kcal, B: 98g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 241,6g, w tym cukry: 53,5g,
Bł.: 37g, Sód: 2607,3mg