

Jadłospis 10 – dniowy 19.05 – 28.05.2026r.dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

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

19.05.2026r.

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)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Łazanki z mięsem i warzywami 300g (GLU, JAJ, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka, jaj i twarogu 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2231kcal, B: 106g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 283,8g, w tym cukry: 59,7g,

Bł.: 43,4g, Sód: 2213,5mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Ryż 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 gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g (GLU, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka, jaj i twarogu 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2396kcal, B: 105,2g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,5g, W: 319g, w tym cukry: 81,5g,
Bł.: 37g, Sód: 2250mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, MLE)

Łazanki z mięsem i warzywami 300g (GLU, JAJ, SEL)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z tuńczyka, jaj i twarogu 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2170kcal, B: 99g, T: 70,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,8g, W: 263g, w tym cukry: 44,6g,
Bł.: 47g, Sód: 2070mg

20.05.2026r.

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)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsiki w sosie śmietanowym 120g (GLU, MLE)

Surówka różowa 150g (SEL, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2277,5kcal, B: 103g, T: 75,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30,4g, W: 277g, w tym cukry: 56,2g,
Bł.: 33,6g, Sód: 3471,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Kasza gryczana gotowana 140g

Klopsiki w sosie koperkowym 120g (GLU)

Surówka z selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Połędwica 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: 98,6g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 32g, W: 279,4g, w tym cukry: 54,3g, Bł.: 32,3g, Sód: 3477,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Serek kanapkowy 70g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 120g (GLU)

Surówka różowa 150g (SEL, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Sok pomidorowy 300ml

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2138,6kcal, B: 95,7g, T: 74,6g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 252,2g, w tym cukry: 44,2g, Bł.: 42,7g, Sód: 3460mg

21.05.2026r.

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)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Hummus 100g

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2223,2kcal, B: 92,5g, T: 78g, Kw. Tł. Nasy.: 24,7g, W: 273,6g, w tym cukry: 51,3g,
Bł.: 37,5g, Sód: 2547,7mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Twarożek 100g (MLE)
Pomidor bez skóry 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Pierś kurczaka gotowana 100g
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 10g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Masło extra 10 (MLE)
Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2306kcal, B: 95,2g, T: 82,6g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 284,5g, w tym cukry: 52g,
Bł.: 31,5g, Sód: 2553,8mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Filet z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pierś wędzona z indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Hummus 100g (MLE)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2149,6kcal, B: 85,7g, T: 85,3g, Kw. Tł. Nasy.: 23,7g, W: 241g, w tym cukry: 45g,
Bł.: 33,2g, Sód: 2487,2mg

22.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Papryka 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)
Zimniaki gotowane 200g
Filet z miruny z pieca 100g (RYB)
Surówka z kapusty kiszzonej 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 20g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2224,3kcal, B: 99g, T: 76,5g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 266g, w tym cukry: 51,5g,
Bł.: 40,6g, Sód: 2741,4mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (SEZ, GLU)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Kurczak gotowany 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)
Zimniaki gotowane 200g
Filet z miruny z pieca 100g (RYB)
Surówka z marchewki, jabłka i cukinii 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Szyńka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Jajko gotowane 50g (JAJ)
Sałata 20g
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2286kcal, B: 103g, T: 75,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24g, W: 284,2g, w tym cukry: 58,3g,
Bł.: 32,8g, Sód: 2447mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka grahamka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona 140g

Filet z miruny z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019kcal, B: 92,4g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 22,6g, W: 226g, w tym cukry: 504g,
Bł.: 44,5g, Sód: 2729,8mg

23.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Serek kanapkowy 70g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

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

Ryż biały gotowany 140g

Schab z pieca 100g (GOR)

Ogórek kiszony 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2120kcal, B: 94g, T: 76,2g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 250,7g, w tym cukry: 60g,
Bł.: 30g, Sód: 2591,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Serek kanapkowy 70g (MLE)

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

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Schab duszony w sosie własnym 120g

Surówka z marchewki i jabłka 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z pieca 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2205,4kcal, B: 84,4g, T: 73,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 292,8g, w tym cukry: 58,8g,
Bł.: 27g, Sód: 2204mg

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

Serek kanapkowy 70g (MLE)

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

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Żurek z jajkiem i kiełbasą 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ryż biały gotowany 140g

Schab z pieca 100g (GOR)

Ogórek kiszony 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Poławdwica z pieca 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2209,5kcal, B: 86,7g, T: 89g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 248,8g, w tym cukry: 49,5g,
Bł.: 33,5g, Sód: 2621mg

24.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Ser żółty 30g (MLE)
Masło extra 15g (MLE)
Pomidor 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Karkówka pieczona 100g
Fasolka szparagowa gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)
Szynka krucha 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Masło extra 10g (MLE)
Papryka 60g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)
Pasta pomidorowa z sardynek z gotowaną włoszczyzną 100g (RYB)
Masło extra 10 (MLE)
Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2334,8kcal, B: 106,8g, T: 70,4g, Kw. Tł. Nasy.: 27,5g, W: 302g, w tym cukry: 73g,
Bł.: 37,8g, Sód: 3063mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

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 pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Udko pieczone 120g

Brokuł gotowany 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z sardynek z gotowaną włoszczyzną 100g (RYB)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2219,4kcal, B: 110,4g, T: 78g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 256,5g, w tym cukry: 42,5g,

Bł.: 31,2g, Sód: 3625,6mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Ser żółty 30g (MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna pęczak 140g (GLU)

Karkówka pieczona 100g

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z sardynek z gotowaną włoszczyzną 100g (RYB)

Masło extra 10 (MLE)

Pomidor 60g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2164,7kcal, B: 105,5g, T: 70,6g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 259,2g, w tym cukry: 42,5g, Bł.: 38,7g, Sód: 26255mg

25.05.2026r.

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)

Pasta jajeczna z twarogiem 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż na mleku z truskawkami 350g (MLE, JAJ, GLU)

Jabłko 120g

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

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2206kcal, B: 94g, T: 75,3g, Kw. Tł. Nasy.: 29,2g, W: 273g, w tym cukry: 433g,
Bł.: 24,7g, Sód: 1851mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

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

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z twarogiem 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż na mleku z truskawkami 350g (MLE, JAJ, GLU)

Jabłko 120g

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

4) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2224,6kcal, B: 95,5g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 278g, w tym cukry: 65,6g,
Bł.: 21,3g, Sód: 1853,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pasta jajeczna z twarogiem 100g (MLE, JAJ)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

3) Obiad:

Krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Kurczak w sosie paprykowo-pomidorowym 200g (GLU)

Jabłko 120g

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

5) Podwieczorek:

Serek wiejski 200g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116,5kcal, B: 105g, T: 79g, Kw. Tł. Nasy.: 35,3g, W: 226,4g, w tym cukry: 54,5g,
Bł.: 36g, Sód: 2258,2mg

26.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Gulasz drobiowy 120g (GLU, SEL)

Surówka z selerem 150g (MLE, GOR, JAJ, SEL)

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)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2147,7kcal, B: 97,3g, T: 66,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 268,5g, w tym cukry: 55g,
Bł.: 44,3g, Sód: 2684mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Osełka pierś maślana 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)
Gulasz drobiowy 120g (GLU, SEL)
Surówka z selerem 150g (MLE, SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2268,6kcal, B: 102,3g, T: 63,5g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 303,2g, w tym cukry: 61,8g,
Bł.: 41,4g, Sód: 2250,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL)

Makaron świderki gotowany al dente 140g (GLU, JAJ)

Gulasz drobiowy 120g (GLU, SEL)

Surówka z selerem 150g (MLE, GOR, JAJ, SEL)

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)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Mus owocowo-warzywny 200g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2112kcal, B: 97g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 268,6g, w tym cukry: 53,4g,

Bł.: 49,8g, Sód: 2536,5mg

27.05.2026r.

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku w sosie pomidorowym 120g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 30g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2380,8kcal, B: 107,5g, T: 75,2g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 302g, w tym cukry: 51,3g,
Bł.: 34,2g, Sód: 3270,2mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku bez kapusty, w sosie pomidorowym 120g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2158kcal, B: 103g, T: 68,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,5g, W: 269,4g, w tym cukry: 49,3g,

Bł.: 27,5g, Sól: 3287,4mg

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)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Gołąbek po litewsku w sosie pomidorowym 120g

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z groszku zielonego 100g

Rzodkiewka 30g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129kcal, B: 96,4g, T: 76g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 247g, w tym cukry: 39g,

Bł.: 36g, Sól: 3285,2mg

28.05.2026r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza pęczak na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser żółty 30g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Kotlet mielony z pieca 100g

Surówka colesław 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 15g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2186,7kcal, B: 95g, T: 69g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 280g, w tym cukry: 54,6g,
Bł.: 42g, Sód: 3694,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza pęczak na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Polędwica z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Ser biały 50g (MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Pulpet gotowany 100g
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 15g (MLE)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2114,7kcal, B: 95g, T: 64,2g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 277g, w tym cukry: 53,2g,
Bł.: 33,6g, Sól: 3644mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ser biały 50g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Maślanka 250g (MLE)

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Pulpet gotowany 100g

Surówka colesław 150g (GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Wafle ryżowe muesli 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2120kcal, B: 101,7g, T: 67,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,6g, W: 256g, w tym cukry: 43,2g,
Bł.: 46g, Sól: 3997mg