

Jadłospis 7 – dniowy 22.12. – 28.12.2025r.

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

22.12.2025r.

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)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec drobiowy z pieca 120g (GOR)

Marchewka z groszkiem 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2031,2kcal, B: 90,5g, T: 71,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27,2g, W: 244g, w tym cukry: 69,2g,
Bł.: 29,6g, Sól: 2129,6mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką zieloną 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec drobiowy z pieca 120g

Marchewka z groszkiem 200g (MLE)

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 (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1968kcal, B: 92g, T: 51g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 267,7g, w tym cukry: 68,5g,

Bł.: 25,9g, Sól: 2029,8mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Twarożek 100g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa z fasolką zieloną 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Udziec drobiowy bez skóry z pieca 120g

Marchewka z groszkiem 200g (MLE)

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 (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1941,2kcal, B: 91,3g, T: 51g, Kw. Tł. Nasy.: 25g, W: 270,8g, w tym cukry: 68,3g,

Bł.: 25,2g, Sól: 2027,7mg

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa z zieloną fasolką 350ml (SEL)

Kasza gryczana niepalona, gotowana 140g

Udziec drobiowy z pieca 120g (GOR)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064,8kcal, B: 91g, T: 73g, Kw. Tł. Nasy.: 31g, W: 242g, w tym cukry: 62,8g,

Bł.: 43,6g, Sól: 2828,8mg

23.12.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Pulpet drobiowy duszony w sosie śmietanowym 120g (GLU, MLE, JAJ)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2112kcal, B: 93,2g, T: 64,3g, Kw. Tł. Nasy.: 22g, W: 271g, w tym cukry: 60,8g,
Bł.: 35g, Sól: 2694mg

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)

Polędwica z pieca 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 120g (GLU, MLE, JAJ)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,4kcal, B: 89,4g, T: 59,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 273,3g, w tym cukry: 48,4g,
Bł.: 28,2g, Sól: 2348,4mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza kuskus gotowana 140g (GLU)

Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 120g (GLU, MLE, JAJ)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040,4kcal, B: 89,4g, T: 59,4g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 273,3g, w tym cukry: 48,4g,
Bł.: 28,42g, Sól: 2348,4mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

Polędwica z pieca 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)

Pulpet drobiowy duszony w sosie śmietanowym 120g (GLU, MLE, JAJ)

Warzywa na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2076kcal, B: 92g, T: 63,3g, Kw. Tł. Nasy.: 27g, W: 261,2g, w tym cukry: 61,4g,
Bł.: 45,8g, Sól: 3718mg

24.12.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Ser żółty serenada 60g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz wigilijny 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszzonej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, MLE, GOR)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2045,5kcal, B: 89,3g, T: 68g, Kw. Tł. Nasy.: 40g, W: 293,3g, w tym cukry: 79,5g,
Bł.: 30,3g, Sól: 2720,8mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz wigilijny 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, MLE, GOR)

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2041,8cal, B: 92,2g, T: 57,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 271g, w tym cukry: 83,8g,
Bł.: 39g, Sól: 2464mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz wigilijny 350ml (SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, MLE, GOR)

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (JAJ, GLU)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2042,8kcal, B: 92,2g, T: 57,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28,2g, W: 271g, w tym cukry: 83,8g,
Bł.: 31g, Sól: 2464mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Ser twarogowy półtłusty 100g (MLE)

Pomidor 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Barszcz wigilijny 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna wiejska gotowana 140g (GLU)

Filet z dorsza z pieca 100g (RYB)

Surówka z kapusty kiszanej 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta z jaj 100g (JAJ, MLE, GOR)

Masło ekstra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2090,7kcal, B: 96,7g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 34,7g, W: 237,5g, w tym cukry: 54,4g,
Bł.: 45,2g, Sól: 2842,8mg

25.12.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, GLU, MLE)

Bigos staropolski 400g

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Kurczak gotowany 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2104kcal, B: 91,7g, T: 75,6g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 250,8g, w tym cukry: 44,2g,
Bł.: 38g, Sól: 4699mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Stek drobiowy na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 120g (SEL, JAJ, MLE)

Kurczak gotowany 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073,6kcal, B: 101,5g, T: 58,8g, Kw. Tł. Nasy.: 17,6g, W: 273,3g, w tym cukry: 43,4g,
Bł.: 28,9g, Sól: 3700mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)
Schab królewski 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Pomidor bez skórki 60g
Masło extra 15g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)
Ryż biały gotowany 140g
Stek drobiowy na parze 100g
Surówka z jabłka i marchewki 150g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 120g (SEL, JAJ, MLE)
Kurczak gotowany 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)
Masło extra 10g (MLE)
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2073,6kcal, B: 101,5g, T: 58,8g, Kw. Tł. Nasy.: 17,6g, W: 273,3g, w tym cukry: 43,4g,
Bł.: 29g, Sól: 3700mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Papryka 30g

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

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa zalewajka 350ml (SEL, GLU, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Stek drobiowy na parze 100g

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Salatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 120g (SEL, JAJ, MLE)

Kurczak gotowany 20g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2034kcal, B: 85g, T: 69,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 249,6g, w tym cukry: 42,6g,
Bł.: 40g, Sól: 3682,7mg

26.12.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Karkówka pieczona, w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka colesław 150g (MLE, SEL, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 40g (MLE, GOR, SOJ, GOR)

Masło extra 10g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2091kcal, B: 89g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 32,8g, W: 273,7g, w tym cukry: 67,2g,
Bł.: 40,5g, Sól: 3027mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Schab gotowany w sosie własnym 120g (GLU)
Surówka z marchwi i selera 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU, JAJ)
Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,2kcal, B: 99,2g, T: 64g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 281g, w tym cukry: 68g,
Bł.: 33,7g, Sól: 2886mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)
Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g (MLE)
Szynka delikatesowa 30g (SEL, GOR, MLE, GLU, SOJ)
Sałata 20g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)
Ziemniaki gotowane 200g
Schab gotowany w sosie własnym bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)
Surówka z marchwi i selera 150g (SEL)
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU, JAJ)
Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2132,2kcal, B: 99,2g T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 30,8g, W: 281g, w tym cukry: 68g,
Bł.: 33,7g, Sól: 2886,8mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (SEZ, GLU)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Połędwica z piersi indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza gryczana gotowana 140g

Karkówka pieczona, w sosie własnym 120g (GLU)

Surówka colesław 150g (MLE, SEL, GOR, JAJ)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Mandarynki 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2052kcal, B: 93,5g, T: 74g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 233g, w tym cukry: 63,6g,

Bł.: 44,6g, Sól: 2940,7mg

27.12.2025r.

Dieta podstawowa

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Wątróbka drobiowa duszona 120g (GLU)

Surówka z marchewki gotowanej i ogórka kiszzonego 170g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 60g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2124kcal, B: 101g, T: 65,4g, Kw. Tł. Nasy.: 21,3g, W: 266g, w tym cukry: 56g,
Bł.: 31,3g, Sól: 2582mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Szynka cygańska 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)
Ziemniaki gotowane 200g
Gulasz wieprzowy z szynki 120g (GLU)
Marchewka gotowana 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)
Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Sałata 20g
Masło extra 10g
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2048,3kcal, B: 97,2g, T: 54,5g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 281,6g, w tym cukry: 48,3g,
Bł.: 24g, Sól: 2854,5mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU, JAJ)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz wieprzowy z szynki, bez dodatku tłuszczu 120g (GLU)

Marchewka gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 60g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2003,3kcal, B: 97,2g, T: 49,5g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 281,6g, w tym cukry: 48,3g,
Bł.: 24g, Sól: 2854,5mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (SOJ, SEZ)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Sałata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa mix warzyw z soczewicą 350ml (SEL)

Kasza jęczmienna perłowa gotowana 140g (GLU)

Wątróbka drobiowa duszona 120g (GLU)

Surówka z ogórka kiszzonego 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Schab biały 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Sałata 20g

Masło extra 10g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2128,8kcal, B: 99,3g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 21,3g, W: 267g, w tym cukry: 54,7g, Bł.: 31,5g, Sól: 2563mg

28.12.2025r.

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)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Stek z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2051,3kcal, B: 85g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 252g, w tym cukry: 58,3g,
Bł.: 26,5g, Sól: 1977mg

Dieta lekkostrawna

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g(MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Stek z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,7kcal, B: 94g, T: 59,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 292g, w tym cukry: 73g,
Bł.: 25,5g, Sól: 2124mg

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)
Masło extra 15g (MLE)
Serek śmietankowy 70g(MLE)
Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)
Pomidor bez skórki 60g
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL,)
Ryż biały gotowany 140g
Stek z kurczaka z pieca 100g (GOR)
Bukiet warzyw gotowanych 200g
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

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

4) Podwieczorek:

Chrupki kukurydziane 30g
Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,7kcal, B: 94g, T: 59,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 292g, w tym cukry: 73g,
Bł.: 33,3g, Sól: 2124mg

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 30g (MLE)

Sękacz z masarskiego straganu 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

3) Obiad:

Zupa kartoflanka 350ml (SEL)

Ryż biały gotowany 140g

Stek z kurczaka z pieca 100g (GOR)

Bukiet warzyw gotowanych 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2051,3kcal, B: 85g, T: 72,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28,6g, W: 252g, w tym cukry: 58,3g, Bł.: 26,5g, Sól:1977mg