

## **Jadłospis 7 – dniowy 29.12r.-4.01.2026r.**

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

**29.12.2025r.**

### **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)

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

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrąka z indyka duszona z warzywami 120g (GLU, SEL)

Jabłko 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

#### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2030,8kcal, B: 93,2g, T: 62,6g, Kw. Tł. Nasy.: 24,4g, W: 260,4g, w tym cukry: 68,5g

Bł.: 31,4g, Sól: 2061,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrawka z indyka duszona z warzywami 120g (GLU, SEL)

Jabłko gotowane 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161kcal, B: 100g, T: 63,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 284,8g, w tym cukry: 88,4g,  
Bł.: 29g, Sól: 3417,8mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrąwka z indyka duszona bez tłuszczu z warzywami 120g (GLU, SEL)

Jabłko gotowane 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 5) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 6) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2071kcal, B: 100g, T: 53,7g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 284,8g, w tym cukry: 88,4g,

Bł.: 29g, Sól: 3417,8mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Makaron świderki gotowany 140g (GLU, JAJ)

Potrąka z indyka duszona z warzywami 120g (GLU, SEL)

Jabłko gotowane 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2255kcal, B: 98,5g, T: 75,5g, Kw. Tł. Nasy.: 34,6g, W: 274,4g, w tym cukry: 76,7g,  
Bł.: 48,4g, Sól: 2915mg

**30.12.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty serenada 30g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa ogórkowa 300ml (SEL, MLE)

Kopytka z masłem i twarogiem 400g

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2171kcal, B: 97g, T: 65,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 281g, w tym cukry: 63,2g,

Bł.: 36,6g, Sól: 2412,2mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE)

Kopytka z masłem i twarogiem 400g

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116kcal, B: 87,3g, T: 70g, Kw. Tł. Nasy.: 25,3g, W: 275g, w tym cukry: 65,3g,  
Bł.: 26g, Sól: 2442mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE)

Kopytka z twarogiem 400g

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2043kcal, B: 88,7g, T: 53,8g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 291,4g, w tym cukry: 65,4g,  
Bł.: 26,3g, Sól: 2422mg

## 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 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 300ml (SEL, MLE)

Kopytka z masłem i twarogiem 400g

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2080,6kcal, B: 92,6g, T: 71,6g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 247,2g, w tym cukry: 76,3g, Bł.: 44g, Sól: 2341mg



**31.12.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Zrazy wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g

Ogórek 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2139,5kcal, B: 96,2g, T: 64,5g, Kw. Tł. Nasy.: 20g, W: 278,8g, w tym cukry: 57,5g,  
Bł.: 36,5g, Sól: 2645mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,7kcal, B: 97,8g, T: 60,3g, Kw. Tł. Nasy.: 21g, W: 283,6g, w tym cukry: 50,6g,  
Bł.: 30g, Sól: 3050mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony bez dodatku tłuszczu, w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Buraczki 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044,3kcal, B: 98g, T: 50,4g, Kw. Tł. Nasy.: 19,6g, W: 285,8g, w tym cukry: 50,6g

Bł.: 30g, Sól: 3051mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

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

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Rosół z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g

Zrazy wieprzowe w sosie pieczeniowym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Fasolka szparagowa gotowana 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta pomidorowa z soczewicy 100g

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2302kcal, B: 91,3g, T: 77,2g, Kw. Tł. Nasy.: 35,8g, W: 288,8g, w tym cukry: 52,6g, Bł.: 45g, Sól: 4485mg

**1.01.2026r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Barszcz biały z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, JAJ, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Duszone mięso z kurczaka 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2141,7kcal, B: 104,5g, T: 67,7g, Kw. Tł. Nasy.: 28,7g, W: 266,2g, w tym cukry: 79,3g,  
Bł.: 31,4g, Sól: 2221mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

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

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)  
Ryż biały gotowany 140g  
Duszone mięso z kurczaka 120g (GLU)  
Surówka z jabłka i marchewki 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

Pomarańcza 120g  
Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2142kcal, B: 87,5g, T: 68,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23,6g, W: 262g, w tym cukry: 77g,  
Bł.: 27,2g, Sól: 1742mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryż biały gotowany 140g

Duszone bez tłuszczu mięso z kurczaka 120g (GLU)

Surówka z jabłka i marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Pomarańcza 120g

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2129,4kcal, B: 89g, T: 58,4g, Kw. Tł. Nasy.: 23g, W: 301,8g, w tym cukry: 77g,

Bł.: 27,8g, Sól: 1744mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Barszcz biały z jajkiem i kielbasą 350ml (SEL, JAJ, MLE)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Duszone mięso z kurczaka 120g (GLU)

Surówka z kapusty pekińskiej na oleju 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2177kcal, B: 98g, T: 74,4g, Kw. Tł. Nasy.: 36,5g, W: 246,5g, w tym cukry: 60,3g,  
Bł.: 44g, Sól: 3816mg



**2.01.2026r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

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

Masło extra 10g (MLE)

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2260kcal, B: 83g, T: 55,8g, Kw. Tł. Nasy.: 21,2g, W: 342,8g, w tym cukry: 73,4g,  
Bł.: 33,4g, Sól: 3084mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)  
Makaron z sosem potrawkowym z warzywami 300g (GLU, JAJ)  
Banan 120g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)  
Sałata 20g  
Masło 10g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2107,3kcal, B: 98,3g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 30,7g, W: 280,6g, w tym cukry: 71,3g,  
Bł.: 22g, Sól: 3373mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)  
Makaron z sosem potrawkowym z warzywami 300g (GLU, JAJ)  
Banan 120g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)  
Sałata 20g  
Masło 10g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2086,4kcal, B: 99,6g, T: 53,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 292,2g, w tym cukry: 71,7g,  
Bł.: 2,8g, Sól: 3376mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Makaron z sosem neapolitańskim 300g (GLU, JAJ)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

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

Ogórek kiszony 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2148,2kcal, B: 99,4g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 31,4g, W: 244g, w tym cukry: 48g,  
Bł.: 55,5g, Sól: 2913mg

**3.01.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 70g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa flaczki 350ml (SEL, GOR)

Ryż biały z musem z truskawek i śmietaną 300g (MLE)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2026,2kcal, B: 82g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 273g, w tym cukry: 84g,  
Bł.: 25,3g, Sól: 3069mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ryż biały z musem z truskawek i jogutem 300g (MLE)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2118kcal, B: 95,8g, T: 66g, Kw. Tł. Nasy.: 29,4g, W: 274,3g, w tym cukry: 65,7g,

Bł.: 27g, Sól: 2296mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa marchewkowa 350ml (SEL)

Ryż biały z musem z truskawek i jogutem 300g (MLE)

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

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

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko pieczone 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2126kcal, B: 94,8g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 286,6g, w tym cukry: 77,2g,  
Bł.: 34g, Sól: 3040mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser gouda 30g (MLE)

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

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa flaczki 350ml (SEL, GOR)

Ryż biały gotowany al dente 140g

Kurczak gotowany na parze z warzywami 250g

Mandarynki 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

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

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2147,6kcal, B: 102g, T: 72,4g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 253,8g, w tym cukry: 79,7g,  
Bł.: 35,3g, Sól: 1691mg



**4.01.2026r.**

## **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 krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Sos cygański wieprzowy, duszony z warzywami 120g (GLU, GOR)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

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

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2188,3kcal, B: 89,5g, T: 69,4g, Kw. Tł. Nasy.: 31,6g, W: 283,5g, w tym cukry: 87,4g,  
Bł.: 36g, Sól: 2430,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

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

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Gulasz z szynki duszony z warzywami 120g (GLU)  
Mus warzywno-owocowy 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

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

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161,4kcal, B: 92,2g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 304g, w tym cukry: 56g,  
Bł.: 27,8g, Sól: 2418,6mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

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

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Gulasz z szynki duszony, bez dodatku tłuszczu z warzywami 120g (GLU)  
Mus warzywno-owocowy 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)  
Jajko gotowane 50g (JAJ)  
Sałata 20g  
Masło extra 15g (MLE)

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2099kcal, B: 98g, T: 56,5g, Kw. Tł. Nasy.: 28g, W: 288,3g, w tym cukry: 65,8g,  
Bł.: 27,5g, Sól: 2297mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

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

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

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

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 350ml (SEL, GLU)

Kasza jęczmienna gotowana 140g (GLU)

Sos cygański wieprzowy, duszony z warzywami 120g (GLU, GOR)

Mus warzywno-owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2044,8kcal, B: 94,2g, T: 72,9g, Kw. Tł. Nasy.: 35,3g, W: 232,4g, w tym cukry: 48,7g, Bł.: 46,3g, Sól: 3102mg