

**1.04.2026, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
twarożek z warzywami – 50g (7)  
wędlina wieprzowa – 50g  
papryka – 50g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa z fasolki szparagowej – 350g (7,9) G  
Duszony gulasz z indyka w sosie curry – 120g (1,7,9) D  
Kasza jęczmienna – 200g (1) G  
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju  
rzepakowego – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka makaronowa – 60g (1,7)  
wędlina drobiowa – 50g  
ogórek – 40g  
sałata - 5g  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8  
Białko [g] – 108,5  
Tłuszcz [g] – 71,4  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,9  
Cukry proste [g] – 61,3  
Błonnik [g] - 30  
Sód [mg] – 1980

## 1A. Dieta lekkostrawna

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
Chleb pszenny – 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
twarożek z warzywami – 50g (7)  
wędlina wieprzowa – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany gulasz z indyka w sosie własnym  
– 120g (1) G  
Kasza kuskus – 200g (1) G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
sałatka makaronowa – 60g (1,7)  
wędlina drobiowa – 50g  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
Białko [g] – 118,7  
Tłuszcz [g] – 60,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 324,5  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] - 20  
Sód [mg] – 1970

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
twarożek z warzywami – 90g (7)  
wędlina wieprzowa – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany gulasz z indyka w sosie własnym –  
200g (1) G  
Kasza kuskus – 100g (1) G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
serek kanapkowy – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 80g  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7  
Białko [g] – 135,1  
Tłuszcz [g] – 66,8  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 246,4  
Cukry proste [g] – 48,1  
Błonnik [g] - 19  
Sód [mg] – 2270

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo mieszane – 160g (1)  
masło – 30g (7)  
twarożek z warzywami – 50g (7)  
wędlina wieprzowa– 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany gulasz z indyka w sosie własnym –  
60g (1) G  
Kasza kuskus – 300g (1) G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka makaronowa – 60g (1,7)  
miód – 10g  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2168,2  
Białko [g] – 64,8  
Tłuszcz [g] – 86,8  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 306,4  
Cukry proste [g] – 58,4  
Błonnik [g] - 20  
Sód [mg] – 1960

## 4. Dieta niskotłuszczowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa – 50g  
twarożek z warzywami – 50g (7)  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 35g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany gulasz z indyka w sosie własnym –  
120g (1) G  
Ziemniaki – 200g G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka brokułowa – 60g (7)  
twaróg – 50g (7)  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2184,7  
Białko [g] – 118,7  
Tłuszcz [g] – 50,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 324,5  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] – 17,5  
Sód [mg] – 1970

**1.04.2026, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 150g (1,7,G)  
Chleb żytni – 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
twaróg z warzywami – 50g (7)  
wędlina wieprzowa – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany gulasz z indyka w sosie własnym – 120g (1) G  
Ziemniaki -150g G  
Surówka z surowych buraków – 150g  
woda – 250ml

### Kolacja

Pieczywo żytnie- 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
sałatka makaronowa – 60g (1,7)  
wędlina drobiowa – 50g  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Chleb żytni – 40g (1)  
Masło – 5g (7)  
Ser fromage– 25g (7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8  
Białko [g] – 108,5  
Tłuszcz [g] – 71,4  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 252,9  
Cukry proste [g] – 57,3  
Błonnik [g] - 32  
Sód [mg] – 1970

## 7. Dieta żołądkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 35g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### 2 śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 150ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany gulasz z indyka w sosie własnym – 120g (1) G  
Ziemniaki – 200g G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Podwieczorek

kisiel – 100g

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
masło – 20g (7)  
miód – 50g  
twaróg – 50g (7)  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
Białko [g] – 118,7  
Tłuszcz [g] – 60,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 324,5  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] - 21  
Sód [mg] – 1970

## 9A. Dieta płynna

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 450g (1,7,G)  
(zmiksowana)  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
(zmiksowana)  
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanymi buraczkami i  
gotowanym gulaszem z indyka- 600g (1) G  
sok – 250ml

### Kolacja

Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g  
(1,7)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1607  
Białko [g] – 78  
Tłuszcz [g] – 45  
NKT [g] – 11  
Węglowodany [g] – 254,4  
Cukry proste [g] – 65  
Błonnik [g] - 19  
Sód [mg] – 1770

## 9B. Dieta papkowata

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo pszenne kawiorek bez skórki – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 50g (zmielona)  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 35g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany gulasz z indyka w sosie własnym – 120g (1) G  
(zmielony)  
Ziemniaki – 200g G (pure)  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo pszenne kawiorek bez skórki- 130g (1)  
masło – 20g (7)  
miód – 50g  
twaróg – 50g (7) (zmielony)  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
Białko [g] – 118,7  
Tłuszcz [g] – 60,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 324,5  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] - 20  
Sód [mg] – 1970

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
serek topiony – 50g (7)  
parówka z szynki z szynki– 50g  
rzodkiewka – 10g  
ogórek – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (1,7,9)  
G  
Kurczak po meksykańsku – 120g D  
Ryż – 200g G  
Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju  
słonecznikowego – 120g  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta z ryby – 50g (4)  
wędlna wieprzowa – 50g  
ogórek– 20g  
papryka – 30g  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
Białko [g] – 114,9  
Tłuszcz [g] – 71,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 281,9  
Cukry proste [g] – 59,8  
Błonnik [g] – 26,5  
Sód [mg] – 1955

## 1A. Dieta lekkostrawna

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
Chleb pszenny – 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
serek topiony – 50g (7)  
parówka z szynki – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem - 350ml  
(1,7,9) G  
Gotowany pulpet drobiowy w sosie  
potrawkowym – 120g (1,3,7) G  
Ryż – 200g G  
Gotowane trio warzywne – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
pasta z ryby – 50g (4)  
wędlna wieprzowa – 50g  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] – 19  
Sód [mg] – 1945

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa– 80g  
parówka z szynki – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem - 350ml (1,7,9)  
G  
Gotowany pulpet drobiowy w sosie  
potrawkowym – 200g (1,3,7) G  
Ryż – 100g G  
Gotowane trio warzywne – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta z ryby – 50g (4)  
wędlna wieprzowa – 90g  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,5  
Białko [g] – 135,1  
Tłuszcz [g] – 64,3  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 241,2  
Cukry proste [g] – 48,1  
Błonnik [g] – 20  
Sód [mg] – 2005

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo mieszane – 160g (1)  
masło – 30g (7)  
serek topiony – 10g (7)  
miód – 60g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem - 350ml  
(1,7,9) G  
Gotowany pulpet drobiowy w sosie  
potrawkowym – 60g (1,3,7) G  
Ryż – 300g G  
Gotowane trio warzywne – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)  
masło – 30g (7)  
pasta z ryby – 10g (4)  
wędlna wieprzowa – 10g  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2138,4  
Białko [g] – 67,2  
Tłuszcz [g] – 87,9  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 286,4  
Cukry proste [g] – 58,4  
Błonnik [g] – 19  
Sód [mg] – 1965

## 4. Dieta niskotłuszczowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa – 50g  
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 35g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa pietruszkowa - 350ml (7,9) G  
Gotowany pulpet drobiowy w sosie  
potrawkowym – 120g (1,3,7) G  
Ziemniaki – 200g G  
Gotowane trio warzywne – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna wieprzowa – 50g  
delikatna pasta z ryby – 50g (4)  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2172,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 50,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] – 18  
Sód [mg] – 1949

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 150g (7,G)  
Chleb żytni – 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
serek topiony – 50g (7)  
parówka z szynki – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem brązowym - 350ml (1,7,9)  
G  
Gotowany pulpet drobiowy w sosie potrawkowym – 120g (1,3,7) G  
Ryż brązowy – 150g G  
Gotowane trio warzywne – 150g G  
woda – 250ml

### Kolacja

Pieczywo żytnie- 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
pasta z ryby – 50g (4)  
wędlina wieprzowa – 50g  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Chleb żytni – 40g (1)  
Masło – 5g (7)  
Maślanka naturalna - 100g (7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
Białko [g] – 114,9  
Tłuszcz [g] – 71,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 261,9  
Cukry proste [g] – 59,8  
Błonnik [g] - 28  
Sód [mg] – 1989

## 7. Dieta żołądkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa– 50g  
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 35g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### 2 śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 150ml (1,7)

### Obiad

Zupa pietruszkowa - 350ml (7,9) G  
Gotowany pulpet drobiowy w sosie potrawkowym – 120g (1,3,7) G  
Ziemniaki – 200g G  
Gotowane trio warzywne – 120g G  
sok – 250ml

### Podwieczorek

kisiel – 100g

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina wieprzowa – 50g  
delikatna pasta z ryby – 50g (4)  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] - 20  
Sód [mg] – 1949

## 9A. Dieta płynna

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 450g (7,G)  
(zmiękowana)  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa pietruszkowa - 350ml (7,9) G  
(zmiękowana)  
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanym trio warzywnym i gotowanym pulpetem drobiowym- 600g (1,3,7) G  
sok – 250ml

### Kolacja

Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1642,5  
Białko [g] – 87,4  
Tłuszcz [g] – 61  
NKT [g] – 15  
Węglowodany [g] – 236  
Cukry proste [g] – 44  
Błonnik [g] - 17  
Sód [mg] – 1869

## 9B. Dieta papkowata

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 50g (zmielona)  
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 35g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa pietruszkowa - 350ml (7,9) G  
Gotowany pulpet drobiowy w sosie potrawkowym – 120g (1,3,7) G (zmielony)  
Ziemniaki – 200g G (pure)  
Gotowane trio warzywne – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo pszenne kawiołek bez skórki- 130g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina wieprzowa – 50g (zmielona)  
delikatna pasta z ryby – 50g (4)  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] - 20  
Sód [mg] – 1949

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 jajko gotowane – 50g (3,G)  
 sałata - 5g  
 papryka – 40g  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G  
 Miruna pieczona w sosie śmietanowo cytrynowym –  
 120g (1,4,7,9) P  
 Ziemniaki – 200g G  
 Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju  
 słonecznikowego – 120g  
 sok - 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 dżem – 50g  
 ser żółty – 50g (7)  
 sałata – 5g  
 ogórek – 45g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8  
 Białko [g] – 108,5  
 Tłuszcz [g] – 71,4  
 NKT [g] – 19,8  
 Węglowodany [g] – 272,9  
 Cukry proste [g] – 61,3  
 Błonnik [g] – 28,7  
 Sód [mg] – 1980

## 1A. Dieta lekkostrawna

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G)  
 Pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 jajko gotowane – 50g (3,G)  
 sałata - 5g  
 pomidor – 40g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana– 350g (7,9) G  
 Miruna gotowana w sosie ziołowym – 120g  
 (1,4,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g (7) G  
 Gotowana marchewka – 120g G  
 sok - 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 dżem – 50g  
 twarożek z warzywami – 50g (7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 20,5  
 Sód [mg] – 1970

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G)  
 Pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 jajko gotowane – 100g (3,G)  
 sałata - 5g  
 pomidor – 40g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana– 350g (7,9) G  
 Miruna gotowana w sosie ziołowym – 200g  
 (1,4,7,9) G  
 Ziemniaki – 100g (7) G  
 Gotowana marchewka – 120g G  
 sok - 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 dżem – 50g  
 twarożek z warzywami – 80g (7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7  
 Białko [g] – 135,1  
 Tłuszcz [g] – 66,8  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 246,4  
 Cukry proste [g] – 48,1  
 Błonnik [g] – 21,2  
 Sód [mg] – 2270

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g  
 (1,7,G)  
 pieczywo pszenne – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 serek kanapkowy – 20g (7)  
 jajko gotowane – 25g (3,G)  
 sałata - 5g  
 pomidor – 40g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana– 350g (7,9) G  
 Miruna gotowana w sosie ziołowym – 60g  
 (1,4,7,9) G  
 Ziemniaki – 300g (7) G  
 Gotowana marchewka – 120g G  
 sok - 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 dżem – 50g  
 twarożek z warzywami – 10g (7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)

### 2 Kolacja

Galaretką – 200g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2168,2  
 Białko [g] – 64,8  
 Tłuszcz [g] – 86,8  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 306,4  
 Cukry proste [g] – 58,4  
 Błonnik [g] – 20,1  
 Sód [mg] – 1960

## 4. Dieta niskotłuszczowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G)  
 Pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 pasta z białek jaj – 50g (3,7,G)  
 sałata - 5g  
 pomidor – 40g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana– 350g (7,9) G  
 Miruna gotowana w sosie ziołowym – 120g  
 (1,4,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g (7) G  
 Gotowana marchewka – 120g G  
 sok - 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 dżem – 50g  
 twarożek z warzywami – 50g (7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2184,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 50,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 19,2  
 Sód [mg] – 1970

### 5. Dieta cukrzycowa

#### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 150g (1,7,G)  
 pieczywo żytnie – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 pasta jajeczna – 50g (3,7,G)  
 sałata - 5g  
 pomidor – 40g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### Obiad

Zupa ziemniaczana– 350g (7,9) G  
 Miruna gotowana w sosie ziołowym – 120g (1,4,7,9) G  
 Ziemniaki – 150g (7) G  
 Surówka z marchewki – 150g  
 woda - 250ml

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 pasztet – 50g  
 twarożek z warzywami – 50g (7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)

#### 2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100g (7)  
 Pieczywo żytnie -40g (1)  
 Masło – 5g (1)

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8  
 Białko [g] – 108,5  
 Tłuszcz [g] – 71,4  
 NKT [g] – 19,8  
 Węglowodany [g] – 252,9  
 Cukry proste [g] – 57,3  
 Błonnik [g] – 29,4  
 Sód [mg] – 1970

### 7. Dieta żołądkowa

#### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G)  
 Pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 pasta z białek jaj – 50g (3,7,G)  
 sałata - 5g  
 pomidor – 40g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### 2 śniadanie

Banan – 50g

#### Obiad

Zupa ziemniaczana– 350g (7,9) G  
 Miruna gotowana w sosie ziołowym – 120g (1,4,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g (7) G  
 Gotowana marchewka – 120g G  
 sok - 250ml

#### Podwieczorek

kisiel – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 dżem – 50g  
 twarożek z warzywami – 50g (7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] - 20  
 Sód [mg] – 1970

### 9A. Dieta płynna

#### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 450g (1,7,G) (zmiksowana)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### Obiad

Zupa ziemniaczana– 350g (7,9) G  
 (zmiksowana)  
 Papka obiadowa z ziemniakami, ryba gotowana w sosie i  
 gotowana marchewka- 600g (1,4,7,9) G (zmiksowane)  
 sok - 250ml

#### Kolacja

Papka kolacyjna z pieczywa, masła, wędliny, twarożku i  
 pomidora – 450g (1,7) (zmiksowana)  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1607  
 Białko [g] – 78  
 Tłuszcz [g] – 45  
 NKT [g] – 11  
 Węglowodany [g] – 254,4  
 Cukry proste [g] – 65  
 Błonnik [g] – 17,6  
 Sód [mg] – 1770

### 9B. Dieta papkowata

#### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G)  
 pszenne kawiorek bez skórki – 130g (1))  
 masło – 20g (7)  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 pasta z białek jaj – 50g (3,7,G)  
 sałata - 5g  
 pomidor – 40g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### Obiad

Zupa ziemniaczana– 350g (7,9) G  
 Miruna gotowana w sosie ziołowym – 120g (1,4,7,9) G  
 (zmielona)  
 Ziemniaki – 200g (7) G (pure)  
 Gotowana marchewka – 120g G  
 sok - 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne kawiorek bez skórki – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 dżem – 50g  
 twarożek z warzywami – 50g (7) (zmielony)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] - 20  
 Sód [mg] – 1970

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlina wieprzowa– 50g  
 miód – 50g  
 sałata - 5g  
 papryka – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa brokułowa – 350ml (7,9) G  
 Smażony gulasz wieprzowy– 120g S  
 Kasza gryczana – 200g G  
 Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju  
 rzepakowego – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlina drobiowa– 50g  
 kanapkowa pasta z fasoli – 50g  
 ogórek kiszony – 20g  
 papryka – 20g  
 sałata – 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 100g (G)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
 Białko [g] – 114,9  
 Tłuszcz [g] – 71,8  
 NKT [g] – 19,8  
 Węglowodany [g] – 281,9  
 Cukry proste [g] – 59,8  
 Błonnik [g] – 28,4  
 Sód [mg] – 1955

## 1A. Dieta lekkostrawna

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 miód – 50g  
 wędlina wieprzowa – 50g  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa brokułowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowany gulasz wieprzowy w białym sosie– 120g (1,7,9) G  
 Kasza kuskus – 200g (1) G  
 Gotowane buraczki – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 dżem – 50g  
 wędlina drobiowa– 50g  
 sałata z pomidorkami bez skórki – 50g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 100g (G)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
 Białko [g] – 117,4  
 Tłuszcz [g] – 61,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 328,2  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 20,2  
 Sód [mg] – 1945

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 ser żółty – 50g (7)  
 wędlina wieprzowa – 90g  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa brokułowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowany gulasz wieprzowy w białym sosie– 200g (1,7,9) G  
 Kasza kuskus – 100g (1) G  
 Gotowane buraczki – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 jajko gotowane – 100g (3)  
 wędlina drobiowa– 50g  
 sałata z pomidorkami bez skórki – 50g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 100g (G)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,5  
 Białko [g] – 135,1  
 Tłuszcz [g] – 64,3  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 241,2  
 Cukry proste [g] – 48,1  
 Błonnik [g] – 19,5  
 Sód [mg] – 2005

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G)  
 pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 miód – 60g  
 wędlina wieprzowa – 10g  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa brokułowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowany gulasz wieprzowy w białym sosie– 60g (1,7,9) G  
 Kasza kuskus – 300g (1) G  
 Gotowane buraczki – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 dżem – 50g  
 wędlina drobiowa– 10g  
 sałata z pomidorkami bez skórki – 50g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 100g (G)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2138,4  
 Białko [g] – 67,2  
 Tłuszcz [g] – 87,9  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 286,4  
 Cukry proste [g] – 58,4  
 Błonnik [g] – 20,9  
 Sód [mg] – 1965

## 4. Dieta niskotłuszczowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 dżem– 50g  
 wędlina wieprzowa – 50g  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa owocowa – 350ml G  
 Gotowany gulasz wieprzowy w białym sosie– 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane buraczki – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina drobiowa– 50g  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 sałata z pomidorkami bez skórki – 50g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 100g (G)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2172,1  
 Białko [g] – 117,4  
 Tłuszcz [g] – 50,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 328,2  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 19,2  
 Sód [mg] – 1949

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 150g(1,7,G)  
pieczywo żytnie – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
serek wiejski – 50g (7)  
wędlina wieprzowa – 50g  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa brokułowa – 350ml (7,9) G  
Gotowany gulasz wieprzowy w białym sosie– 120g (1,7,9) G  
Ziemniaki – 150g G  
Surówka z buraczków surowych – 150g  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo żytnie – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
kanapkowa pasta z fasoli – 50g  
wędlina drobiowa – 50g  
sałata z pomidorkami bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Chleb żytni – 40g (1)  
Masło – 5g (7)  
Ser topiony – 25g (7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
Białko [g] – 114,9  
Tłuszcz [g] – 71,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 261,9  
Cukry proste [g] – 59,8  
Błonnik [g] – 32  
Sód [mg] – 1989

## 7. Dieta żołądkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
dżem– 50g  
serek grani – 50g (7)  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (7)

### 2 śniadanie

Galaretka – 100g

### Obiad

Zupa owocowa – 350ml G  
Gotowany gulasz wieprzowy w białym sosie– 120g (1,7,9) G  
Ziemniaki – 200g G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Podwieczorek

Jogurt – 100g (7)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
dżem – 50g  
serek kanapkowy – 50g (7)  
sałata z pomidorkami bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 100g (G)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] – 19,8  
Sód [mg] – 1949

## 9A. Dieta płynna

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 450g(1,7,G) (zmiksowana)  
kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa owocowa – 350ml G  
(zmiksowana)  
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanymi buraczkami i  
gotowanym gulaszem wieprzowym– 600g (1,7,9) G  
(zmielone)  
sok – 250ml

### Kolacja

Koktajl z jogurtem, burakiem, bananem i truskawką – 400g  
(7)  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 100g (G)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1642,5  
Białko [g] – 87,4  
Tłuszcz [g] – 61  
NKT [g] – 15  
Węglowodany [g] – 236  
Cukry proste [g] – 44  
Błonnik [g] – 18,4  
Sód [mg] – 1869

## 9B. Dieta papkowata

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g(1,7,G)  
pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
dżem– 50g  
serek grani – 50g (7) (zmielony)  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa owocowa – 350ml G  
Gotowany gulasz wieprzowy w białym sosie– 120g (1,7,9) G  
(zmielony)  
Ziemniaki – 200g G (pure)  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
dżem – 50g  
serek kanapkowy – 50g (7)  
sałata z pomidorkami bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 100g (G)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] – 19,8  
Sód [mg] – 1949

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 biała kiełbasa na ciepło – 80g  
 jajko gotowane – 50g (3)  
 majonez – 10g (3,7,10)  
 sałata - 5g  
 papryka – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa żurek – 350ml (1,3,7,9) G  
 Pieczony kurczak z kolorowymi warzywami – 120g P  
 Ziemniaki – 200g G  
 Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g  
 Sok – 250ml  
 Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 sałatka jarzynowa – 80g (3,7,9,10)  
 ser żółty – 50g (7)  
 pomidor – 40g  
 sałata - 5g  
 herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Jabłko – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8  
 Białko [g] – 108,5  
 Tłuszcz [g] – 71,4  
 NKT [g] – 19,8  
 Węglowodany [g] – 272,9  
 Cukry proste [g] – 61,3  
 Błonnik [g] – 25,5  
 Sód [mg] – 1980

## 1A. Dieta lekkostrawna

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 Chleb pszenny – 130g (1)  
 Masło – 20g (7)  
 twarożek na słodko – 60g (7)  
 szynka gotowana – 50g  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowany kurczak w lekkim sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane buraczki– 120g G  
 Sok – 250ml  
 Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
 Masło – 20g (7)  
 wędlina – 50g  
 sałatka jarzynowa na jogurcie – 80g (3,7)  
 pomidor – 50g(bez skórki)  
 herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 21,3  
 Sód [mg] – 1970

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 twarożek na słodko – 100g (7)  
 szynka gotowana – 50g  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowany kurczak w lekkim sosie pomidorowym – 200g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 100g G  
 Gotowane buraczki– 120g G  
 Sok – 250ml  
 Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina – 100g  
 sałatka jarzynowa na jogurcie – 80g (3,7)  
 pomidor – 50g(bez skórki)  
 herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7  
 Białko [g] – 135,1  
 Tłuszcz [g] – 66,8  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 246,4  
 Cukry proste [g] – 48,1  
 Błonnik [g] – 21  
 Sód [mg] – 2270

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 twarożek na słodko – 20g (7)  
 szynka gotowana – 20g  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowany kurczak w lekkim sosie pomidorowym – 60g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 300g G  
 Gotowane buraczki– 120g G  
 Sok – 250ml  
 Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P

### Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 wędlina – 20g  
 sałatka jarzynowa na jogurcie – 80g (3,7)  
 pomidor – 50g(bez skórki)  
 herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2168,2  
 Białko [g] – 64,8  
 Tłuszcz [g] – 86,8  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 306,4  
 Cukry proste [g] – 58,4  
 Błonnik [g] – 20,5  
 Sód [mg] – 1960

## 4. Dieta niskotłuszczowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 twarożek na słodko – 60g (7)  
 szynka gotowana – 50g  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 35g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowany kurczak w lekkim sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane buraczki– 120g G  
 Sok – 250ml  
 Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina – 50g  
 sałatka jarzynowa na jogurcie – 80g (3,7)  
 pomidor – 50g(bez skórki)  
 herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2184,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 50,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 19,2  
 Sód [mg] – 1970

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 150g (7,G)  
Chleb żytni – 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
twarożek – 60g (7)  
szynka gotowana – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G  
Gotowany kurczak w lekkim sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G  
Ziemniaki – 150g G  
Surówka z buraczków surowych – 150g  
Woda – 250ml  
Ciasto drożdżowe – 60g (1,3,7) P

### Kolacja

Pieczywo żytnie- 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
wędlina – 50g  
sałatka jarzynowa na jogurcie – 80g (3,7)  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Chleb żytni – 40g (1)  
Masło – 5g (7)  
Ser fromage – 25g (7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8  
Białko [g] – 108,5  
Tłuszcz [g] – 71,4  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 252,9  
Cukry proste [g] – 57,3  
Błonnik [g] – 27,2  
Sód [mg] – 1970

## 7. Dieta żołądkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
twarożek na słodko – 60g (7)  
szynka gotowana – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 35g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### 2 śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 150ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G  
Gotowany kurczak w lekkim sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G  
Ziemniaki – 200g G  
Gotowane buraczki – 120g G  
Sok – 250ml  
Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P

### Podwieczerek

jogurt owocowy – 100g (7)

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 50g  
sałatka jarzynowa na jogurcie – 80g (3,7)  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
Białko [g] – 118,7  
Tłuszcz [g] – 60,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 324,5  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] – 19,9  
Sód [mg] – 1970

## 9A. Dieta płynna

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 450g (7,G)  
(zmiękowana)  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G  
(zmielony)  
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowane buraczki,  
gotowany kurczak w sosie – 600g (1,7,9)G  
sok – 250ml

### Kolacja

Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7)  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1607  
Białko [g] – 78  
Tłuszcz [g] – 45  
NKT [g] – 11  
Węglowodany [g] – 254,4  
Cukry proste [g] – 65  
Błonnik [g] – 18,4  
Sód [mg] – 1770

## 9B. Dieta papkowata

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
twarożek na słodko – 60g (7)  
szynka gotowana – 50g (zmielona)  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 35g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G  
Gotowany kurczak w lekkim sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G (zmielony)  
Ziemniaki – 200g G (pure)  
Gotowane buraczki – 120g G  
Sok – 250ml  
Ciasto drożdżowe – 100g (1,3,7) P

### Kolacja

Pieczywo pszenne kawiołek bez skórki- 130g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 50g (zmielona)  
sałatka jarzynowa na jogurcie – 80g (3,7)  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
Białko [g] – 118,7  
Tłuszcz [g] – 60,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 324,5  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] – 20,1  
Sód [mg] – 1970

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlina – 50g  
 jajko gotowane – 50g (3)  
 pomidor – 30g  
 ogórek – 20g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### Obiad

Zupa barszcz biały – 350g (1,7,9) G  
 Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S  
 Ziemniaki – 200g G  
 Czerwona kapusta na ciepło z olejem  
 rzepakowym – 120g G  
 Sok – 250ml  
 Ciasto babka – 100g (1,3,7) P

#### Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 galart z kurczaka – 80g  
 sałatka z buraka, fety i słonecznika – 60g (7)  
 sałata - 5g  
 papryka – 40g  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Banan – 100g

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
 Białko [g] – 114,9  
 Tłuszcz [g] – 71,8  
 NKT [g] – 19,8  
 Węglowodany [g] – 281,9  
 Cukry proste [g] – 59,8  
 Błonnik [g] – 28,1  
 Sód [mg] – 1955

### 1A. Dieta lekkostrawna

#### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlina – 50g  
 jajko gotowane – 50g (3)  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G  
 Gotowany schab w sosie marchewkowym –  
 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 Sok – 250ml  
 Ciasto babka – 100g (1,3,7) P

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 galart z kurczaka – 80g  
 sałatka z buraka i serka – 60g (7)  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Banan – 100g

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
 Białko [g] – 117,4  
 Tłuszcz [g] – 61,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 328,2  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 19,8  
 Sód [mg] – 1945

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina – 100g  
 jajko gotowane – 50g (3)  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G  
 Gotowany schab w sosie marchewkowym –  
 200g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 100g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 Sok – 250ml  
 Ciasto babka – 100g (1,3,7) P

#### Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 galart z kurczaka – 150g  
 sałatka z buraka i serka – 60g (7)  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Banan – 100g

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,5  
 Białko [g] – 135,1  
 Tłuszcz [g] – 64,3  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 241,2  
 Cukry proste [g] – 48,1  
 Błonnik [g] – 19,2  
 Sód [mg] – 2005

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 wędlina – 20g  
 jajko gotowane – 25g (3)  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G  
 Gotowany schab w sosie marchewkowym –  
 60g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 300g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 Sok – 250ml  
 Ciasto babka – 100g (1,3,7) P

#### Kolacja

Pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 galart z kurczaka – 40g  
 sałatka z buraka i serka – 30g (7)  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Banan – 100g

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2138,4  
 Białko [g] – 67,2  
 Tłuszcz [g] – 87,9  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 286,4  
 Cukry proste [g] – 58,4  
 Błonnik [g] – 20,1  
 Sód [mg] – 1965

### 4. Dieta niskotłuszczowa

#### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina – 50g  
 pasta z białek jaj – 50g (3,7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G  
 Gotowany schab w sosie marchewkowym –  
 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 Sok – 250ml  
 Ciasto babka – 100g (1,3,7) P

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 galart z kurczaka – 80g  
 sałatka z buraka i serka – 60g (7)  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Banan – 100g

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2172,1  
 Białko [g] – 117,4  
 Tłuszcz [g] – 50,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 328,2  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 19,2  
 Sód [mg] – 1949

### 5. Dieta cukrzycowa

#### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 150g (7,G)  
 pieczywo żytnie – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlina – 50g  
 jajko gotowane – 50g (3)  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G  
 Gotowany schab w sosie marchewkowym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 150g G  
 Gotowane trio warzywne – 150g G  
 woda – 250ml  
 Ciasto babka – 60g (1,3,7) P

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 galart z kurczaka – 80g  
 sałatka z buraka i serka – 60g (7)  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100g (7)  
 Chleb żytni - 40g (7)  
 Masło – 5g (7)

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
 Białko [g] – 114,9  
 Tłuszcz [g] – 71,8  
 NKT [g] – 19,8  
 Węglowodany [g] – 261,9  
 Cukry proste [g] – 59,8  
 Błonnik [g] – 32,5  
 Sód [mg] – 1989

### 7. Dieta żołądkowa

#### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlina – 50g  
 pasta z białek jaj – 50g (3,7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### 2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

#### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G  
 Gotowany schab w sosie marchewkowym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 Sok – 250ml  
 Ciasto babka – 100g (1,3,7) P

#### Podwieczorek

kisiel – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 galart z kurczaka – 80g  
 sałatka z buraka i serka – 60g (7)  
 sałata – 5g  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Banan – 100g

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
 Białko [g] – 117,4  
 Tłuszcz [g] – 61,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 328,2  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 20,1  
 Sód [mg] – 1949

### 9A. Dieta płynna

#### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 450g (7,G)  
 (zmiksowana)  
 Kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G  
 (zmiksowana)  
 Papka obiadowa z ziemniakami, gotowany schab w sosie,  
 gotowe trio - 600g (1,7,9) G  
 sok – 250ml

#### Kolacja

Papka z kaszą i kukinią – 250g (1,7,G)  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Banan – 100g

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1642,5  
 Białko [g] – 87,4  
 Tłuszcz [g] – 61  
 NKT [g] – 15  
 Węglowodany [g] – 236  
 Cukry proste [g] – 44  
 Błonnik [g] – 18,7  
 Sód [mg] – 1869

### 9B. Dieta papkowata

#### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlina – 50g  
 pasta z białek jaj – 50g (3,7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

#### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G  
 Gotowany schab w sosie marchewkowym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 Sok – 250ml  
 Ciasto babka – 100g (1,3,7) P

#### Kolacja

pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 galart z kurczaka – 80g  
 sałatka z buraka i serka – 60g (7)  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

#### 2 Kolacja

Banan – 100g

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
 Białko [g] – 117,4  
 Tłuszcz [g] – 61,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 328,2  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 20  
 Sód [mg] – 1949

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 twarożek z rzodkiewką – 50g (7)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 papryka – 40g  
 rzodkiewka – 10g  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Kapuśniak – 350ml (9) G  
 Pieczone udko z kurczaka – 120g P  
 Ryż – 200g G  
 Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 pasztet – 50g  
 ser żółty – 50g (7)  
 pomidor – 40g  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

galaretką – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8  
 Białko [g] – 108,5  
 Tłuszcz [g] – 71,4  
 NKT [g] – 19,8  
 Węglowodany [g] – 272,9  
 Cukry proste [g] – 61,3  
 Błonnik [g] – 27  
 Sód [mg] – 1980

## 1A. Dieta lekkostrawna

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 twarożek z rzodkiewką – 50g (7)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 sałata - 5g  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowane udko z kurczaka w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 pasta drobiowa z warzywami – 50g (7,9)  
 wędlina wieprzowa – 50g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

galaretką – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 22  
 Sód [mg] – 1970

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 twarożek z rzodkiewką – 90g (7)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 sałata - 5g  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowane udko z kurczaka w sosie warzywnym – 200g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 100g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 pasta drobiowa z warzywami – 50g (7,9)  
 wędlina wieprzowa – 90g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

galaretką – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7  
 Białko [g] – 135,1  
 Tłuszcz [g] – 66,8  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 246,4  
 Cukry proste [g] – 48,1  
 Błonnik [g] – 22  
 Sód [mg] – 2270

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 twarożek z rzodkiewką – 10g (7)  
 wędlina drobiowa – 10g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 sałata - 5g  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowane udko z kurczaka w sosie warzywnym – 60g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 300g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 pasta drobiowa z warzywami – 10g (7,9)  
 wędlina wieprzowa – 10g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

galaretką – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2168,2  
 Białko [g] – 64,8  
 Tłuszcz [g] – 86,8  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 306,4  
 Cukry proste [g] – 58,4  
 Błonnik [g] – 23  
 Sód [mg] – 1960

## 4. Dieta niskotłuszczowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 miód -50g  
 sałata - 5g  
 wędlina drobiowa – 50g  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowane udko z kurczaka w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 delikatna pasta drobiowa z warzywami – 50g (7,9)  
 wędlina wieprzowa – 50g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

galaretką – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2184,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 50,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 20  
 Sód [mg] – 1970

**7.04.2026, wtorek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 150g (7,G)  
 pieczywo żytnie – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 twarożek z rzodkiewką – 50g (7)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 sałata - 5g  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowane udko z kurczaka w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 150g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo żytnie – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 pasta drobiowa z warzywami – 40g (7,9)  
 wędlina wieprzowa – 50g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

serek wiejski – 50g (7)  
 chleb żytni – 40g (1)  
 masło – 5g (7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8  
 Białko [g] – 108,5  
 Tłuszcz [g] – 71,4  
 NKT [g] – 19,8  
 Węglowodany [g] – 252,9  
 Cukry proste [g] – 57,3  
 Błonnik [g] - 30  
 Sód [mg] – 1970

## 7. Dieta żołądkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 miód -50g  
 sałata - 5g  
 wędlina drobiowa – 50g  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### 2 śniadanie

kisiel – 100g

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowane udko z kurczaka w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Podwieczorek

Mus owocowy -100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 delikatna pasta drobiowa z warzywami – 50g (7,9)  
 wędlina wieprzowa – 50g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

galaretka – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] - 21  
 Sód [mg] – 1970

## 9A. Dieta płynna

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 450g (1,7,G)  
 (zmiksowane)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (7,9) G  
 (zmiksowana)  
 Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanym trio warzywnym i gotowanym udkiem z kurczaka w sosie – 600g (1,7,9) G (zmielone)  
 sok – 250ml

### Kolacja

jogurt owocowy z biszkoptami – 350g (1,7) (zmiksowany)  
 herbata – 250ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy -100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1607  
 Białko [g] – 78  
 Tłuszcz [g] – 45  
 NKT [g] – 11  
 Węglowodany [g] – 254,4  
 Cukry proste [g] – 65  
 Błonnik [g] - 20  
 Sód [mg] – 1770

## 9B. Dieta papkowata

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 miód -50g  
 sałata - 5g  
 wędlina drobiowa – 50g (zmielona)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowane udko z kurczaka w sosie warzywnym – 120g (1,7,9) G (zmielone)  
 Ziemniaki – 200g G (pure)  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 delikatna pasta drobiowa z warzywami – 50g (7,9)  
 wędlina wieprzowa – 50g (zmielona)  
 pomidor bez skórki – 40g  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

galaretka – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] - 21  
 Sód [mg] – 1970

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 jajko gotowane – 50g (3) G  
 wędlna drobiowa – 20g  
 serek kanapkowy – 30g (7)  
 Ogórek – 30g  
 Papryka – 20g  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa cukiniowa – 350ml (7,9) G  
 Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G  
 Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlna wieprzowa – 50g  
 kanapkowa pasta z ciecierzycy – 50g  
 rzodkiewka – 10g  
 pomidor – 45g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
 Białko [g] – 114,9  
 Tłuszcz [g] – 71,8  
 NKT [g] – 19,8  
 Węglowodany [g] – 281,9  
 Cukry proste [g] – 59,8  
 Błonnik [g] – 29  
 Sód [mg] – 1955

## 1A. Dieta lekkostrawna

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 jajko gotowane – 50g (3) G  
 wędlna drobiowa – 20g  
 serek kanapkowy – 30g (7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa cukiniowa – 350ml (7,9) G  
 Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G  
 Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 twaróg – 60g (7)  
 wędlna wieprzowa – 80g  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
 Białko [g] – 117,4  
 Tłuszcz [g] – 61,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 328,2  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 19  
 Sód [mg] – 1945

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 jajko gotowane – 100g (3) G  
 wędlna drobiowa – 20g  
 serek kanapkowy – 30g (7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa cukiniowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowana łopatka wieprzowa w sosie pomidorowym – 200g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 100g G  
 Gotowana marchewka – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 twaróg – 90g (7)  
 wędlna wieprzowa – 80g  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,5  
 Białko [g] – 135,1  
 Tłuszcz [g] – 64,3  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 241,2  
 Cukry proste [g] – 48,1  
 Błonnik [g] – 20  
 Sód [mg] – 2005

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
 pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 jajko gotowane – 25g (3) G  
 wędlna drobiowa – 10g  
 serek kanapkowy – 10g (7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa cukiniowa – 350ml (7,9) G  
 Makaron ze szpinakiem i twarogiem – 320g (1,7) G  
 Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 twaróg – 10g (7)  
 wędlna wieprzowa – 10g  
 sałata - 5g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2138,4  
 Białko [g] – 67,2  
 Tłuszcz [g] – 87,9  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 286,4  
 Cukry proste [g] – 58,4  
 Błonnik [g] – 20  
 Sód [mg] – 1965

## 4. Dieta niskotłuszczowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 pasta z białek jaj – 50g (3,7)  
 twaróg – 50g (7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa cukiniowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowana łopatka wieprzowa w sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowana marchewka – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlna wieprzowa – 50g  
 sałata - 5g  
 jabłko gotowane – 100g (G)  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2172,1  
 Białko [g] – 117,4  
 Tłuszcz [g] – 50,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 328,2  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 18  
 Sód [mg] – 1949

**8.04.2026, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 150g (1,7,G)  
pieczywo żytnie – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko gotowane – 50g (3) G  
wędlna drobiowa – 20g  
serek kanapkowy – 30g (7)  
pomidor – 50g (bez skórki)  
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa cukiniowa– 350ml (7,9) G  
Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem – 300g (1,7) G  
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 150g  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo żytnie – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 60g (7)  
wędlna wieprzowa – 80g  
sałata - 5g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

kefir – 100g (7)  
chleb żytni – 40g (1)  
masło – 5g(7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
Białko [g] – 114,9  
Tłuszcz [g] – 71,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 261,9  
Cukry proste [g] – 59,8  
Błonnik [g] - 32  
Sód [mg] – 1989

## 7. Dieta żołądkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
miód– 50g  
twaróg – 50g (7)  
pomidor – 50g (bez skórki)  
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### 2 śniadanie

Sok jabłkowy – 100g

### Obiad

Zupa cukiniowa– 350ml (7,9) G  
Gotowana łopatka wieprzowa w sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G  
Ziemniaki– 200g G  
Gotowana marchewka– 120g G  
sok – 250ml

### Podwieczorek

banan – 50g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlna wieprzowa – 50g  
sałata - 5g  
jabłko gotowane – 100g (G)  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] - 19  
Sód [mg] – 1949

## 9A. Dieta płynna

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 450g (1,7,G)  
(zmielona)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G  
(zmielona)  
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowaną marchewką i kurczakiem w sosie- 600g (9) G (zmielona)  
sok – 250ml

### Kolacja

Papka kanapkowa z pieczywem, masłem, wędliną, sałatą i jabłkiem gotowanym - 400g(1,7)  
herbata – 250ml

### 2 Kolacja

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1642,5  
Białko [g] – 87,4  
Tłuszcz [g] – 61  
NKT [g] – 15  
Węglowodany [g] – 236  
Cukry proste [g] – 44  
Błonnik [g] - 18  
Sód [mg] – 1869

## 9B. Dieta papkowata

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo pszenne kawiorek bez skórki– 130g (1)  
masło – 20g (7)  
miód– 50g  
twaróg – 50g (7) (zmielony)  
pomidor – 50g (bez skórki)  
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa cukiniowa– 350ml (7,9) G  
Gotowana łopatka wieprzowa w sosie pomidorowym – 120g (1,7,9) G (zmielona)  
Ziemniaki– 200g G (pure)  
Gotowana marchewka– 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne kawiorek bez skórki– 130g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlna wieprzowa – 50g (zmielona)  
sałata - 5g  
jabłko gotowane – 100g (G)  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] - 19  
Sód [mg] – 1949

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 parówka z szynki – 60g  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 sałata - 5g  
 papryka- 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą – 300g (7,9)  
 G  
 Duszony bitka schabowa w sosie porowym – 120g (1,7,9) D  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 pasta rybna – 50g (1,4,7)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 ogórek – 50g  
 herbata – 300ml (G)

### 2 Kolacja

Jabłko – 100g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2164,8  
 Białko [g] – 108,5  
 Tłuszcz [g] – 71,4  
 NKT [g] – 19,8  
 Węglowodany [g] – 272,9  
 Cukry proste [g] – 61,3  
 Błonnik [g] - 26  
 Sód [mg] – 1990

## 1A. Dieta lekkostrawna

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 parówka z szynki – 60g  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 pomidor bez skórki – 50g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowana bitka schabowa w sosie koperkowo cukiniowym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 pasta rybna – 40g (1,4,7)  
 wędlina drobiowa – 80g  
 pomidor – 70g (bez skórki)  
 herbata – 300ml (G)

### 2 Kolacja

Jabłko gotowane – 100g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2014,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] - 22  
 Sód [mg] – 1970

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 parówka z szynki – 60g  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 pomidor bez skórki – 50g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowana bitka schabowa w sosie koperkowo cukiniowym – 200g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 100g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 delikatna pasta rybna – 50g (1,4,7)  
 wędlina drobiowa wieprzowa – 90g  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 herbata – 300ml (G)

### 2 Kolacja

Jabłko gotowane – 100g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7  
 Białko [g] – 135,1  
 Tłuszcz [g] – 66,8  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 246,4  
 Cukry proste [g] – 48,1  
 Błonnik [g] - 21  
 Sód [mg] – 2270

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 dżem – 70g  
 serek kanapkowy – 10g (7)  
 pomidor bez skórki – 50g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowana bitka schabowa w sosie koperkowo cukiniowym – 60g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 300g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 delikatna pasta rybna – 10g (1,4,7)  
 wędlina drobiowa wieprzowa – 10g  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 herbata – 300ml (G)

### 2 Kolacja

Jabłko gotowane – 100g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2158,2  
 Białko [g] – 64,8  
 Tłuszcz [g] – 86,8  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 306,4  
 Cukry proste [g] – 58,4  
 Błonnik [g] - 21  
 Sód [mg] – 1960

## 4. Dieta niskotłuszczowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina drobiowa – 70g  
 serek śmietankowy – 70g (7)  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowana bitka schabowa w sosie koperkowo cukiniowym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7)  
 wędlina drobiowa – 70g  
 pomidor – 60g (bez skórki)  
 herbata – 300ml (G)

### 2 Kolacja

Jabłko gotowane – 100g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2184,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 50,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] - 18  
 Sód [mg] – 1970

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo żytnie – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 parówka z szynki – 60g  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 pomidor bez skórki – 50g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowana bitka schabowa w sosie koperkowo cukiniowym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 150g G  
 Gotowane trio warzywne – 150g G  
 woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo żytnie – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 delikatna pasta rybna – 50g (1,4,7)  
 wędlina drobiowa wieprzowa – 50g  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 herbata – 300ml (G)

### 2 Kolacja

Maślanka – 100g (7)  
 Chleb żytni – 40g (1)  
 Masło – 5g (7)

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8  
 Białko [g] – 108,5  
 Tłuszcz [g] – 71,4  
 NKT [g] – 19,8  
 Węglowodany [g] – 252,9  
 Cukry proste [g] – 57,3  
 Błonnik [g] – 27  
 Sód [mg] – 1970

## 7. Dieta żołądkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlina drobiowa drobiowa – 50g  
 serek śmietankowy – 50g (7)  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### 2 śniadanie

jogurt – 100g (7)

### Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowana bitka schabowa w sosie koperkowo cukiniowym – 120g (1,7,9) G  
 Ziemniaki – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Podwieczorek

Jabłko pieczone – 100g (7)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 delikatna pasta rybna – 50g (1,4,7)  
 wędlina drobiowa wieprzowa – 50g  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 herbata – 300ml (G)

### 2 Kolacja

Jabłko gotowane – 100g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 19  
 Sód [mg] – 1970

## 9A. Dieta płynna

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 450g (7,G)  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G  
 (zmiękowana)  
 Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanym trio warzywnym i gotowanym schabem w sosie – 600g (1,7,9)  
 G  
 sok – 250ml

### Kolacja

Ryż z owocem – 300g (7,G) (zmiękowane)  
 herbata – 300ml (G)

### 2 Kolacja

Jabłko gotowane – 100g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1607  
 Białko [g] – 78  
 Tłuszcz [g] – 45  
 NKT [g] – 11  
 Węglowodany [g] – 254,4  
 Cukry proste [g] – 65  
 Błonnik [g] – 18  
 Sód [mg] – 1770

## 9B. Dieta papkowata

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlina drobiowa drobiowa – 50g (zmielona)  
 serek śmietankowy – 50g (7)  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowana bitka schabowa w sosie koperkowo cukiniowym – 120g (1,7,9) G (zmielony)  
 Ziemniaki – 200g G (pure)  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 delikatna pasta rybna – 50g (1,4,7)  
 wędlina drobiowa wieprzowa – 50g (zmielona)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 herbata – 300ml (G)

### 2 Kolacja

Jabłko gotowane – 100g G

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7  
 Białko [g] – 118,7  
 Tłuszcz [g] – 60,1  
 NKT [g] – 14,9  
 Węglowodany [g] – 324,5  
 Cukry proste [g] – 59  
 Błonnik [g] – 20  
 Sód [mg] – 1970

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo mieszanie – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
miód – 50g  
ser żółty – 50g (7)  
pomidor – 20g  
rzodkiewka – 10g  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem – 350ml (7,9) G  
Miruna smażona w panierce – 120g (1,3,4,7) S  
Ziemniaki – 200g G  
Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju  
słonecznikowego – 120g  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta jajeczna – 50g (3,7)  
serek topiony - 50g (7)  
ogórek kiszony – 30g  
pomidor – 20g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Banan – 150g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
Białko [g] – 114,9  
Tłuszcz [g] – 71,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 281,9  
Cukry proste [g] – 59,8  
Błonnik [g] – 28  
Sód [mg] – 1955

## 1A. Dieta lekkostrawna

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
miód – 50g  
ser żółty – 50g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana miruna w lekkim sosie  
pietruszkowym – 120g (1,4,7) G  
Ziemniaki – 200g G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta jajeczna – 50g (3,7)  
serek topiony - 50g (7)  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Banan – 150g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] – 23  
Sód [mg] – 1945

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo mieszanie – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa – 90g  
ser żółty – 50g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana miruna w lekkim sosie  
pietruszkowym – 200g (1,4,7) G  
Ziemniaki – 100g G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta jajeczna – 50g (3,7)  
serek wiejski - 100g (7)  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Banan – 150g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,5  
Białko [g] – 135,1  
Tłuszcz [g] – 64,3  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 241,2  
Cukry proste [g] – 48,1  
Błonnik [g] – 23  
Sód [mg] – 2005

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo mieszanie – 160g (1)  
masło – 30g (7)  
miód – 60g  
ser żółty – 10g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana miruna w lekkim sosie  
pietruszkowym – 60g (1,4,7) G  
Ziemniaki – 300g G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo mieszane – 160g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta jajeczna – 10g (3,7)  
serek topiony - 10g (7)  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Banan – 150g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2138,4  
Białko [g] – 67,2  
Tłuszcz [g] – 87,9  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 286,4  
Cukry proste [g] – 58,4  
Błonnik [g] – 22  
Sód [mg] – 1965

## 4. Dieta niskotłuszczowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
serek kanapkowy – 50g (7)  
miód – 50g  
pomidor – 40g (bez skórki)  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana miruna w lekkim sosie  
pietruszkowym – 120g (1,4,7) G  
Ziemniaki – 200g G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
twarożek z koperkiem - 50g (7)  
pasta z białek jaj – 50g (3,7)  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Banan – 150g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2172,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 50,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] – 21  
Sód [mg] – 1949

**10.04.2026, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 150g (7,G)  
pieczywo żytnie – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 50g  
ser żółty – 50g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana miruna w lekkim sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G  
Ziemniaki – 150g G  
Gotowany brokuł – 150g G  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo żytnie – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta jajeczna – 50g (3,7)  
serek topiony - 50g (7)  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Chleb żytni – 40g (7)  
Masło – 5g (7)  
Pomidor – 50g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7  
Białko [g] – 114,9  
Tłuszcz [g] – 71,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 261,9  
Cukry proste [g] – 59,8  
Błonnik [g] - 27  
Sód [mg] – 1989

## 7. Dieta żołądkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
serek kanapkowy – 50g (7)  
miód – 50g  
pomidor – 40g (bez skórki)  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### 2 śniadanie

Sok owocowy – 100ml

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana miruna w lekkim sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G  
Ziemniaki – 200g G  
Gotowane buraczki– 120g G  
sok – 250ml

### Podwieczorek

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
twarożek z koperkiem - 50g (7)  
pasta z białek jaj – 50g (3,7)  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Banan – 150g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] - 20  
Sód [mg] – 1949

## 9A. Dieta płynna

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 450g (7,G)  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G (zmiksowany)  
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanymi buraczkami i gotowaną rybą w sosie- 600g (1,4,7) G  
sok – 250ml

### Kolacja

Papka z kaszą i marchewką – 250g (1,7,G)  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Banan – 150g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1642,5  
Białko [g] – 87,4  
Tłuszcz [g] – 61  
NKT [g] – 15  
Węglowodany [g] – 236  
Cukry proste [g] – 44  
Błonnik [g] - 19  
Sód [mg] – 1869

## 9B. Dieta papkowata

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne kawiorek bez skórki – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage – 50g (7)  
miód – 50g  
pomidor – 40g (bez skórki)  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana miruna w lekkim sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G (zmielona)  
Ziemniaki – 200g G (pure)  
Gotowane buraczki– 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne kawiorek bez skórki– 130g (1)  
masło – 20g (7)  
twarożek z koperkiem - 50g (7) (zmielony)  
pasta z białek jaj – 50g (3,7)  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Banan – 150g

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1  
Białko [g] – 117,4  
Tłuszcz [g] – 61,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 328,2  
Cukry proste [g] – 59  
Błonnik [g] - 20  
Sód [mg] – 1949

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - parowanie
- Piecz – pieczenie
- G – gotowanie
- D – duszenie
- S - smażenie