

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 50g (7)
wędlna wieprzowa – 50g
pomidor – 40g
sałata – 5g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem – 350ml (1,9) G
Pieczona pałka kurczaka – 120g P
Ziemniaki – 200g G
Surówka koperkowa z dodatkiem oleju
rzepakowego – 120g
sok – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
serek topiony – 50g (4)
wędlna drobiowa – 50g
ogórek kiszony – 40g
rzodkiewka – 10g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Mus owocowy – 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] – 29
Sód [mg] – 1955

1A. Dieta lekkostrawna

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem – 350ml (1,9) G
Gotowana pałka kurczaka w sosie
koperkowym – 120g (1,7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Gotowane buraczki – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

Pieczywo pszenne – 130g (1)
Masło – 20g (7)
serek topiony – 50g (4)
wędlna drobiowa – 50g
pomidor – 50g (bez skórki)
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] – 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)
wędlna wieprzowa – 80g
pomidor bez skórki – 40g
sałata – 5g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem – 350ml (1,9) G
Gotowana pałka kurczaka w sosie koperkowym –
200g (1,7,9) G
Ziemniaki – 100g G
Gotowane buraczki – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 10g (7)
serek topiony – 50g (4)
wędlna drobiowa – 80g
pomidor – 50g (bez skórki)
herbata – 300ml

2 Kolacja

Mus owocowy – 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] – 20
Sód [mg] – 2005

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)
pieczywo mieszane – 160g (1)
masło – 30g (7)
ser żółty – 10g (7)
wędlna wieprzowa – 10g
pomidor bez skórki – 40g
sałata – 5g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem – 350ml (1,9) G
Gotowana pałka kurczaka w sosie
koperkowym – 60g (1,7,9) G
Ziemniaki – 300g G
Gotowane buraczki – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)
masło – 30g (7)
serek topiony – 10g (4)
wędlna drobiowa – 10g
pomidor – 50g (bez skórki)
herbata – 300ml

2 Kolacja

Mus owocowy – 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
Sód [mg] – 1965

4. Dieta niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Gotowana pałka kurczaka w sosie koperkowym –
120g (1,7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Gotowane buraczki – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

Pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa – 50g
twarożek słodki – 50g (7)
pomidor – 50g (bez skórki)
herbata – 300ml

2 Kolacja

Mus owocowy – 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] – 18
Sód [mg] – 1949

5. Dieta cukrzycowa

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G
Gotowana pałka kurczaka w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G
Ziemniaki – 150g G
Surówka z buraczków surowych – 150g
woda – 250ml

Kolacja

Pieczywo żytnie- 130g (1)
Masło – 20g (7)
serek topiony – 50g (4)
wędlna 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] – 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)
wędlna drobiowa – 50g
serek kanapkowy – 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

Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G
Gotowana pałka kurczaka w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Gotowane buraczki – 120g G
sok – 250ml

Podwieczorek

kisiel – 100g

Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlna drobiowa – 50g
twarożek słodki – 50g (7)
pomidor – 50g(bez skórki)
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

9A. Dieta płynna

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G
(zmiękowana)
Papka obiadowa z ziemniakami i gotowaną pałką z kurczaka w sosie i gotowanymi buraczkami - 600g (1,7,9) 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] – 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)
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)
wędlna drobiowa – 50g (zmielona)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 35g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G
Gotowana pałka kurczaka w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G (zmielona)
Ziemniaki – 200g G (pure)
Gotowane buraczki – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

Pieczywo pszenne kawiorek bez skórki- 130g (1)
masło – 20g (7)
miód – 50g
wędlna drobiowa – 50g (zmielona)
twarożek słodki – 50g (7) (zmielony)
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 kaszką manną – 250g (1,7,G)
 pieczywo mieszane – 130g (1)
 masło – 20g (7)
 pasta jajeczna – 50g (3,7)
 wędlina drobiowa – 50g
 sałata – 5g
 papryka – 40g
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa kalafiorowa – 350ml (7,9) G
 Ryż – 200g G
 Wege leczo – 120g
 Banan – 120g
 sok – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)
 masło – 20g (7)
 pasztet – 50g
 wędlina wieprzowa – 50g
 sałata – 5g
 ogórek kiszony – 45g
 herbata – 300ml

2 Kolacja

Jogurt – 100g (7)

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 kaszką manną – 250g (1,7,G)
 Pieczywo pszenne – 130g (1)
 masło – 20g (7)
 wędlina drobiowa – 50g
 pasta jajeczna – 50g (3,7)
 sałata – 5g
 pomidor – 40g (bez skórki)
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa kalafiorowa – 350ml (7,9) G
 Ryż – 200g G
 Gotowany filet z kurczaka w sosie ziołowym – 120g (1,7,9) G
 Gotowana marchewka – 120g G
 sok – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
 masło – 20g (7)
 dżem – 50g
 wędlina wieprzowa – 50g
 pomidor bez skórki – 50g
 herbata – 300ml

2 Kolacja

Jogurt – 100g (7)

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 kaszką manną – 250g (1,7,G)
 Pieczywo pszenne – 130g (1)
 masło – 10g (7)
 wędlina drobiowa – 90g
 pasta jajeczna – 50g (3,7)
 sałata – 5g
 pomidor – 40g (bez skórki)
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa kalafiorowa – 350ml (7,9) G
 Ryż – 100g G
 Gotowany filet z kurczaka w sosie ziołowym – 200g (1,7,9) G
 Gotowana marchewka – 120g G
 sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Jogurt – 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
 Sód [mg] – 2270

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (1,7,G)
 pieczywo pszenne – 160g (1)
 masło – 30g (7)
 wędlina drobiowa – 10g
 pasta jajeczna – 20g (3,7)
 sałata – 5g
 pomidor – 40g (bez skórki)
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa kalafiorowa – 350ml (7,9) G
 Ryż – 300g G
 Gotowany filet z kurczaka w sosie ziołowym – 60g (1,7,9) G
 Gotowana marchewka – 120g G
 sok – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 160g (1)
 masło – 30g (7)
 dżem – 50g
 wędlina wieprzowa – 10g
 pomidor bez skórki – 50g

2 Kolacja

Galaretką – 200g

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

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
 Ziemniaki – 200g G
 Gotowany filet z kurczaka w sosie ziołowym – 120g (1,7,9) G
 Gotowana marchewka – 120g G
 sok – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
 masło – 10g (7)
 dżem – 50g
 wędlina wieprzowa – 50g
 pomidor – 50g (bez skórki)
 herbata – 300ml

2 Kolacja

Jogurt – 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] – 18
 Sód [mg] – 1970

5. Dieta cukrzycowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa kalafiorowa – 350ml (7,9) G
 Ryż brązowy – 150g G
 Gotowany filet z kurczaka w sosie ziołowym – 120g (1,7,9)
 G
 Surówka z marchewki – 150g
 woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 130g (1)
 masło – 20g (7)
 pasztet – 50g
 wędlina wieprzowa – 50g
 pomidor bez skórki – 50g

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] – 27
 Sód [mg] – 1970

7. Dieta żołądkowa

Śniadanie

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

2 śniadanie

Banan – 50g

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
 Ziemniaki – 200g G
 Gotowany filet z kurczaka w sosie ziołowym – 120g (1,7,9)
 G
 Gotowana marchewka – 120g G
 sok – 250ml

Podwieczorek

kisiel – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
 masło – 20g (7)
 dżem – 50g
 wędlina wieprzowa – 50g
 pomidor – 50g (bez skórki)
 herbata – 300ml

2 Kolacja

Jogurt – 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] – 19
 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 ryżowa – 350ml (7,9) G
 (zmiksowana)
 Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanym filetem z kurczaka w sosie i gotowaną marchewką - 600g (1,7,9) G
 sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Jogurt – 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] – 18
 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)
 wędlina drobiowa – 50g (zmielona)
 pasta jajeczna – 50g (3,7)
 sałata – 5g
 pomidor – 40g (bez skórki)
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
 Ziemniaki – 200g G (pure)
 Gotowany filet z kurczaka w sosie ziołowym – 120g (1,7,9)
 G (zmielony)
 Gotowana marchewka – 120g G
 sok – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne kawiorek bez skórki – 130g (1)
 masło – 20g (7)
 dżem – 50g
 wędlina wieprzowa – 50g (zmielona)
 pomidor bez skórki – 50g
 herbata – 300ml

2 Kolacja

Jogurt – 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 ryżem – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
serek topiony – 50g (7)
parówka z szynki z szynki– 50g
rzodkiewka – 10g
pomidor – 35g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Kasza jęczmienna – 200g (1) G
Smażony gulasz z indyka – 120g (1,9) S
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 120g
G
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] - 28
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 ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Kasza kuskus – 200g (1) G
Gotowany gulasz z indyka – 120g (1,9)
G
Gotowane buraczki – 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] - 23
Sód [mg] – 1945

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Kasza kuskus – 100g (1) G
Gotowany gulasz z indyka – 200g (1,9) G
Gotowane buraczki – 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] - 23
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 ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Kasza kuskus – 300g (1) G
Gotowany gulasz z indyka – 60g (1,9)
G
Gotowane buraczki – 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] - 22
Sód [mg] – 1965

4. Dieta niskotłuszczowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Gotowany gulasz z indyka – 120g (1,9) G
Gotowane buraczki – 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] - 21
Sód [mg] – 1949

24.03.2026, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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 ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Ziemniaki – 150g G
Gotowany gulasz z indyka – 120g (1,9) G
Gotowany brokuł – 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 – 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] - 27
Sód [mg] – 1989

7. Dieta żołądkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 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 ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Gotowany gulasz z indyka – 120g (1,9) G
Gotowane buraczki – 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)
(zmiksowana)
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanym gulaszem z indyka i gotowanymi buraczkami– 600g (1,9) 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] - 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)
wędlina – 50g (zmielona)
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 35g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

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

Kolacja

Pieczywo pszenne kawiorek 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 kaszą manną – 250g(1,7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
wędlina wieprzowa– 50g
ser żółty – 50g (7)
sałata – 5g
papryka – 40g
kawa z mlekiem – 300ml (7)

Obiad

Zupa pietruszkowa – 350ml (7,9) G
Duszone bitki schabowe w sosie brokułowym –
120g (1,7,9) D
Ziemniaki – 200g G
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju
słonecznikowego – 120g
sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Budyń – 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] – 30
Sód [mg] – 1980

1A. Dieta lekkostrawna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G
Gotowane bitki schabowe w sosie
brokułowym – 120g (1,7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Gotowana marchewka – 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

Budyń – 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

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 pietruszkowa– 350ml (7,9) G
Gotowane bitki schabowe w sosie brokułowym
– 200g (1,7,9) G
Ziemniaki – 100g G
Gotowana marchewka – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 10g (7)
dżem – 20g
wędlina drobiowa– 80g
sałata z pomidorkami bez skórki – 50g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Budyń – 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] – 19
Sód [mg] – 2270

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 pietruszkowa– 350ml (7,9) G
Gotowane bitki schabowe w sosie
brokułowym – 60g (1,7,9) G
Ziemniaki – 300g G
Gotowana marchewka – 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] – 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)
sałatka brokułowa – 60g (7)
serek grani – 50g (7)
sałata – 5g
kawa z mlekiem – 300ml (7)

Obiad

Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G
Gotowane bitki schabowe w sosie brokułowym
– 120g (1,7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Gotowana marchewka – 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

Budyń – 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] – 17,5
Sód [mg] – 1970

25.03.2026, 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)
serek wiejski – 50g (7)
wędlina wieprzowa – 50g
sałata – 5g
kawa z mlekiem – 300ml (7)

Obiad

Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G
Gotowane bitki schabowe w sosie brokułowym – 120g
(1,7,9) G
Ziemniaki – 150g G
Surówka z marchewki – 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] – 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)
dżem– 50g
serek grani – 50g (7)
sałata – 5g
kawa z mlekiem – 300ml (7)

2 śniadanie

Galaretka – 100g

Obiad

Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G
Gotowane bitki schabowe w sosie brokułowym – 120g
(1,7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Gotowana marchewka – 120g G
sok – 250ml

Podwieczorek

Jogurt – 100g (7)

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
jabłko pieczone – 100g (P)
serek kanapkowy – 50g (7)
sałata z pomidorkami bez skórki – 50g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Budyń – 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] - 21
Sód [mg] – 1970

9A. Dieta płynna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G
(zmiksowana)
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanym schabem w
sosie i gotowaną marchewką 600g (1,7,9) G (zmielone)
sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Budyń – 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] - 19
Sód [mg] – 1770

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 pietruszkowa– 350ml (7,9) G
Gotowane bitki schabowe w sosie brokułowym – 120g
(1,7,9) G (zmielony)
Ziemniaki – 200g G (pure)
Gotowana marchewka – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)
masło – 20g (7)
jabłko pieczone – 100g (P)
serek kanapkowy – 50g (7)
sałata z pomidorkami bez skórki – 50g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Budyń – 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
 pieczywo mieszane – 130g (1)
 masło – 20g (7)
 sałatka jarzynowa – 60g (3,7,10)
 serek topiony – 20g (7)
 wędlina drobiowa – 30g
 sałata – 5g
 papryka – 40g
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem – 350g (7,9)
 G
 Ziemniaki – 200g G
 Befszyk smażony – 120g S
 Surówka z białej kapusty i koperku z olejem – 120g
 sok – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)
 masło – 20g (7)
 wędlina wieprzowa – 50g
 ser żółty – 50g (7)
 ogórek kiszony – 40g
 sałata – 5g
 herbata – 300ml

2 Kolacja

Jabłko – 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] – 26,5
 Sód [mg] – 1955

1A. Dieta lekkostrawna

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
 Chleb pszenny – 130g (1)
 Masło – 20g (7)
 Delikatna sałatka jarzynowa – 60g (3,7)
 serek topiony – 20g (7)
 wędlina drobiowa – 30g
 sałata – 5g
 pomidor bez skórki – 40g
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem – 350g (7,9) G
 Ziemniaki – 200g G
 Pulpety drobiowe gotowane w sosie bazyliowym – 120g (1,3,7,9) G
 Gotowane trio warzywne – 120g G
 sok – 250ml

Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)
 Masło – 20g (7)
 wędlina wieprzowa – 50g
 ser żółty – 50g (7)
 pomidor bez skórki – 50g
 herbata – 300ml

2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
 pieczywo mieszane – 130g (1)
 masło – 10g (7)
 Delikatna sałatka jarzynowa – 60g (3,7)
 serek topiony – 20g (7)
 wędlina drobiowa – 70g
 sałata – 5g
 pomidor bez skórki – 40g
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem – 350g (7,9) G
 Ziemniaki – 100g G
 Pulpety drobiowe gotowane w sosie bazyliowym – 200g (1,3,7,9) G
 Gotowane trio warzywne – 120g G
 sok – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)
 masło – 10g (7)
 wędlina wieprzowa – 80g
 ser żółty – 50g (7)
 pomidor bez skórki – 50g
 herbata – 300ml

2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
 pieczywo mieszane – 160g (1)
 masło – 30g (7)
 Delikatna sałatka jarzynowa – 60g (3,7)
 serek topiony – 10g (7)
 sałata – 5g
 pomidor bez skórki – 40g
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem – 350g (7,9) G
 Ziemniaki – 300g G
 Pulpety drobiowe gotowane w sosie bazyliowym – 60g (1,3,7,9) G
 Gotowane trio warzywne – 120g G
 sok – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)
 masło – 30g (7)
 wędlina wieprzowa – 10g
 ser żółty – 10g (7)
 pomidor bez skórki – 50g
 herbata – 300ml

2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
 pieczywo pszenne – 130g (1)
 masło – 10g (7)
 serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)
 Delikatna sałatka jarzynowa – 60g (3,7)
 sałata – 5g
 pomidor bez skórki – 35g
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G
 Ziemniaki – 200g G
 Pulpety drobiowe gotowane w sosie bazyliowym – 120g (1,3,7,9) G
 Gotowane trio warzywne – 120g G
 sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

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 płatkami kukurydzianymi – 150g (7,G)
Chleb żytni – 130g (1)
Masło – 20g (7)
Delikatna sałatka jarzynowa – 60g (3,7)
serek topiony – 20g (7)
wędlna drobiowa – 70g
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 40g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem – 350g (7,9) G
Ziemniaki – 150g G
Pulpety drobiowe gotowane w sosie bazylowym – 120g (1,3,7,9) G
Gotowane trio warzywne – 150g G
woda – 250ml

Kolacja

Pieczywo żytnie- 130g (1)
Masło – 20g (7)
wędlna wieprzowa– 50g
ser żółty – 50g (7)
pomidor bez skórki – 50g
herbata– 300ml

2 Kolacja

Chleb żytni – 40g (1)
Masło – 5g (7)
Ser fromage– 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] - 28
Sód [mg] – 1989

7. Dieta żołądkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)
Delikatna sałatka jarzynowa – 60g (3,7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 35g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

2 śniadanie

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

Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Pulpety drobiowe gotowane w sosie bazylowym – 120g (1,3,7,9) G
Gotowane trio warzywne – 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

Jabłko pieczone – 100g P

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

Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G
(zmkisowana)
Papka obiadowa z ziemniakami, pulpety drobiowe w sosie i gotowanym trio warzywnym- 600g (1,3,7,9) 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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne kawiorek bez skórki – 130g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)
Delikatna sałatka jarzynowa – 60g (3,7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 35g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G
Ziemniaki – 200g G (pure)
Pulpety drobiowe gotowane w sosie bazylowym – 120g (1,3,7,9) G
Gotowane trio warzywne – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Jabłko pieczone – 100g P

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 ryżem – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 50g
serek kanapkowy – 50g (7)
pomidor – 30g
ogórek – 20g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa krupnik – 350g (1,7,9) G
Smażona miruna z panierką – 120g (1,3,4,7) S
Ziemniaki z wody – 200g G
Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju
słonecznikowego – 120g
sok – 250ml

Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7)
serek topiony – 50g (7)
sałata – 5g
papryka – 40g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Kisiel – 150g G

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

Obiad

Zupa krupnik – 350g (1,7,9) G
Gotowana miruna w sosie warzywnym –
120g (1,4,7,9) G
Ziemniaki z wody – 200g G
Gotowana marchewka – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7)
serek topiony – 50g (7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 40g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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] – 20,5
Sód [mg] – 1970

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 90g
serek kanapkowy – 30g (7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 40g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa krupnik – 350g (1,7,9) G
Gotowana miruna w sosie warzywnym – 200g
(1,4,7,9) G
Ziemniaki z wody – 100g G
Gotowana marchewka – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7)
serek topiony – 50g (7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 40g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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] – 21,2
Sód [mg] – 2270

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa krupnik – 350g (1,7,9) G
Gotowana miruna w sosie warzywnym – 60g
(1,4,7,9) G
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowana marchewka – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

Pieczywo mieszane – 160g (1)
masło – 30g (7)
pasta jajeczna – 10g (3,7)
serek topiony – 10g (7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 40g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Kisiel – 150g G

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 ryżem – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 10g (7)
dżem – 50g
serek kanapkowy – 50g (7)
pomidor – 50g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa ryżowa – 350g (7,9) G
Gotowana miruna w sosie warzywnym – 120g
(1,4,7,9) G
Ziemniaki z wody – 200g G
Gotowana marchewka – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 10g (7)
pasta z białek jaj – 50g (3,7)
pasta twarogowa z warzywami – 50g (G)
sałata – 5g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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] – 19,2
Sód [mg] – 1970

27.03.2026, 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
serek kanapkowy – 50g (7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 40g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa krupnik – 350g (1,7,9) G
Gotowana miruna w sosie warzywnym – 120g (1,4,7,9) G
Ziemniaki z wody – 150g G
Gotowany kalafior – 150g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 130g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7)
serek topiony – 50g (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] – 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 ryżem – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 50g
serek kanapkowy – 50g (7)
pomidor – 50g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

Obiad

Zupa ryżowa – 350g (7,9) G
Gotowana miruna w sosie warzywnym – 120g (1,4,7,9) G
Ziemniaki z wody – 200g G
Gotowana marchewka – 120g G
sok – 250ml

Podwieczorek

jogurt – 100g (7)

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 50g
pasta jajeczna – 50g (3,7)
sałata – 5g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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

9A. Dieta płynna

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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] – 17,6
Sód [mg] – 1770

9B. Dieta papkowata

Śniadanie

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

Obiad

Zupa ryżowa – 350g (7,9) G
Gotowana miruna w sosie warzywnym – 120g (1,4,7,9) G
(zmielona)
Ziemniaki z wody – 200g G (pure)
Gotowana marchewka – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 50g
pasta jajeczna – 50g (3,7)
sałata – 5g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z rzodkiewką – 50g (7)
wędlina drobiowa – 50g
papryka – 40g
sałata – 5g
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa koperkowa – 30g (7,9) G
Kasza gryczana – 200g G
Duszony gulasz wieprzowy z pieczarkami – 120g D
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju
rzepakowego – 120g G
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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z koperkiem – 50g (7)
wędlina drobiowa – 50g
pomidor bez skórki – 40g
sałata – 5g
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa koperkowa – 350g (7,9) G
Kasza kuskus – 200g (1) G
Gotowany gulasz wieprzowy z brokułem – 120g (1,7,9) G
Gotowane buraczki – 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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z koperkiem – 90g (7)
wędlina drobiowa – 50g
pomidor bez skórki – 40g
sałata – 5g
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa koperkowa – 350g (7,9) G
Kasza kuskus – 100g (1) G
Gotowany gulasz wieprzowy z brokułem – 200g (1,7,9) G
Gotowane buraczki – 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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 160g (1)
masło – 30g (7)
twarożek z koperkiem – 10g (7)
wędlina drobiowa – 10g
pomidor bez skórki – 40g
sałata – 5g
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa koperkowa – 350g (7,9) G
Kasza kuskus – 60g (1) G
Gotowany gulasz wieprzowy z brokułem – 60g (1,7,9) G
Gotowane buraczki – 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] – 2138,4
Białko [g] – 67,2
Tłuszcz [g] – 87,9
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 286,4
Cukry proste [g] – 59,4
Błonnik [g] – 20,9
Sód [mg] – 1965

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 koperkowa – 350g (7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Gotowany gulasz wieprzowy z brokułem – 120g (1,7,9) G
Gotowane buraczki – 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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 150g (7,G)
pieczywo żytnie – 130g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z koperkiem – 50g (7)
wędlina drobiowa – 50g
pomidor bez skórki – 40g
sałata – 5g
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa koperkowa– 350g (7,9) G
Ziemniaki – 150g G
Gotowany gulasz wieprzowy z brokułem – 120g (1,7,9) G
Surówka z buraczków surowych – 150g
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] – 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 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 koperkowa– 350g (7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Gotowany gulasz wieprzowy z brokułem – 120g (1,7,9) G
Gotowane buraczki – 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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 450g (1,7,G)
(zmiksowane)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa koperkowa– 350g (7,9) G
(zmiksowana)
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanymi buraczkami i
gotowanym gulaszem wieprzowym– 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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne kawioerek bez skórki– 130g (1)
masło – 20g (7)
miód -50g
sałata – 5g
wędlina drobiowa – 50g (zmielona)
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa koperkowa– 350g (7,9) G
Ziemniaki – 200g G (pure)
Gotowany gulasz wieprzowy z brokułem – 120g (1,7,9) G
(zmielony)
Gotowane buraczki – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

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

Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G
Kotlet schabowy smażony z panierką – 120g (1,3,7) S
Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G
Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju
słonecznikowego – 120g
sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kisiel – 150g G

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

Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G
Gotowany schab w sosie pietruszkowym –
120g (1,7,9) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G
Gotowane trio warzywne – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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] – 21,3
Sód [mg] – 1970

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
wędlina drobiowa – 20g
serek kanapkowy – 30g (7)
pomidor – 50g (bez skórki)
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G
Gotowany schab w sosie pietruszkowym –
200g (1,7,9) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 100g G
Gotowane trio warzywne – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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 kaszą manną – 250g (1,7,G)
pieczywo mieszane – 160g (1)
masło – 30g (7)
jajko gotowane – 25g (3) G
wędlina drobiowa – 10g
serek kanapkowy – 10g (7)
pomidor – 50g (bez skórki)
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G
Gotowany schab w sosie pietruszkowym –
60g (1,7,9) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowane trio warzywne – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kisiel – 150g G

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

Obiad

Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Gotowany schab w sosie pietruszkowym –
120g (1,7,9) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G
Gotowane trio warzywne – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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] – 19,2
Sód [mg] – 1970

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
 wędlina drobiowa – 20g
 serek kanapkowy – 30g (7)
 pomidor – 50g (bez skórki)
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G
 Gotowany schab w sosie pietruszkowym – 120g (1,7,9) G
 Ziemniaki z koperkiem – 150g G
 Gotowane trio warzywne – 150g G
 woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

kefir – 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] – 27,2
 Sód [mg] – 1970

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

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G
 Gotowany schab w sosie pietruszkowym – 120g (1,7,9) G
 Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G
 Gotowane trio warzywne – 120g G
 sok – 250ml

Podwieczorek

banan – 50g

Kolacja

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

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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] – 19,9
 Sód [mg] – 1970

9A. Dieta płynna

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G
 (zmielona)
 Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanym trio
 warzywnym i gotowanym schabem w sosie- 600g (1,7,9) G
 (zmielona)
 sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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] – 18,4
 Sód [mg] – 1770

9B. Dieta papkowata

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 250g (1,7,G)
 pieczywo pszenne kawiołek 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

Rosół z makaronem – 350g (1,9) G
 Gotowany schab w sosie pietruszkowym – 120g (1,7,9) G
 (zmielony)
 Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G
 Gotowane trio warzywne – 120g G
 sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kisiel – 150g 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] – 20,1
 Sód [mg] – 1970

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 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 brokułowa – 350g (7,9) G
Makaron – 200g G
Sos boloński na mielonym mięsie wieprzowym – 120g G
Surówka colesław z olejem – 120g (7,10)
sok – 250ml

Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna – 50g (1,4,7)
serek topiony - 50g (7)
banan – 50g
pomidor – 30g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Biszkopty – 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] – 28,1
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 brokułowa – 350g (7,9) G
Makaron – 200g G
Delikatny sos pomidorowy na mielonym mięsie wieprzowym – 120g G
Gotowane trio warzywne – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna – 50g (1,4,7)
serek topiony - 50g (7)
pomidor bez skórki – 30g
banan – 50g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Biszkopty – 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] – 19,8
Sód [mg] – 1945

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 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 brokułowa – 350g (7,9) G
Makaron – 100g G
Delikatny sos pomidorowy na mielonym mięsie wieprzowym – 200g G
Gotowane trio warzywne – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna – 50g (1,4,7)
serek wiejski - 100g (7)
pomidor bez skórki – 30g
banan – 50g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Biszkopty – 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] – 19,2
Sód [mg] – 2005

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 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 brokułowa – 350g (7,9) G
Makaron – 300g G
Delikatny sos pomidorowy na mielonym mięsie wieprzowym – 60g G
Gotowane trio warzywne – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

Pieczywo mieszane – 160g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna – 10g (1,4,7)
serek topiony - 10g (7)
pomidor bez skórki – 30g
banan – 50g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Biszkopty – 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] – 20,1
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 marchewkowa – 350g (7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Delikatny sos pomidorowy na mielonym mięsie wieprzowym – 120g G
Gotowane trio warzywne – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z koperkiem - 50g (7)
delikatna pasta rybna – 50g (1,4,7)
pomidor bez skórki – 50g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Biszkopty – 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] – 19,2
Sód [mg] – 1949

30.03.2026, poniedziałek

*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)
wędlna drobiowa – 50g
ser żółty – 50g (7)
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata – 5g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa brokułowa – 350g (7,9) G
Makaron – 150g G
Delikatny sos pomidorowy na mielonym mięsie
wieprzowym – 120g G
Gotowane trio warzywne – 150g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 130g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna – 50g (1,4,7)
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] – 32,5
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 marchewkowa – 350g (7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Delikatny sos pomidorowy na mielonym mięsie
wieprzowym – 120g G
Gotowane trio warzywne – 120g G
sok – 250ml

Podwieczorek

Biszkopty – 40g (1)

Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z koperkiem - 50g (7)
delikatna pasta rybna – 50g (1,4,7)
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] – 20,1
Sód [mg] – 1949

9A. Dieta płynna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa marchewkowa – 350g (7,9) G
(zmiksowany)
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanym trio
warzywnym i gotowanym sosem pomidorowym z mięsem
mielonym- 600g G
sok – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Biszkopty – 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] – 18,7
Sód [mg] – 1869

9B. Dieta papkowata

Śniadanie

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

Obiad

Zupa marchewkowa – 350g (7,9) G
Ziemniaki – 200g G (pure)
Delikatny sos pomidorowy na mielonym mięsie
wieprzowym – 120g G
Gotowane trio warzywne – 120g G
sok – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne kawiołek bez skórki– 130g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z koperkiem - 50g (7) (zmielony)
delikatna pasta rybna – 50g (1,4,7)
pomidor bez skórki – 50g
herbata – 300ml

2 Kolacja

Biszkopty – 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] – 20
Sód [mg] – 1949

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
 pieczywo mieszane – 130g (1)
 masło – 20g (7)
 sałatka ryżowa – 60g (7)
 serek topiony – 20g (7)
 wędlina drobiowa – 30g
 sałata - 5g
 papryka – 40g
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą – 350g (7,9) G
 Ziemniaki – 200g G
 Miruna pieczona w sosie koperkowym – 120 (1,4,7,9)
 P
 Surówka z kiszzonego ogórka z dodatkiem oleju
 słonecznikowego – 120g
 sok – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)
 masło – 20g (7)
 wędlina wieprzowa – 50g
 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] – 28,7
 Sód [mg] – 1980

1A. Dieta lekkostrawna

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
 Chleb pszenny – 130g (1)
 Masło – 20g (7)
 sałatka ryżowa – 60g (7)
 serek topiony – 20g (7)
 wędlina drobiowa – 30g
 sałata - 5g
 pomidor bez skórki – 40g
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

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

Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)
 Masło – 20g (7)
 wędlina wieprzowa – 50g
 ser żółty – 50g (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] – 20,5
 Sód [mg] – 1970

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
 pieczywo mieszane – 130g (1)
 masło – 10g (7)
 sałatka ryżowa – 60g (7)
 serek topiony – 20g (7)
 wędlina drobiowa – 70g
 sałata - 5g
 pomidor bez skórki – 40g
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

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

Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)
 masło – 10g (7)
 wędlina wieprzowa – 80g
 ser żółty – 50g (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] – 21,2
 Sód [mg] – 2270

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)
 masło – 30g (7)
 wędlina wieprzowa – 10g
 ser żółty – 10g (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] – 20,1
 Sód [mg] – 1960

4. Dieta niskotłuszczowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
 pieczywo pszenne – 130g (1)
 masło – 10g (7)
 serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)
 sałatka ryżowa – 60g (7)
 sałata - 5g
 pomidor bez skórki – 35g
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

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

Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)
 masło – 10g (7)
 miód – 50g
 twaróg – 50g (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)
sałatka ryżowa – 60g (7)
serek topiony – 20g (7)
wędlina drobiowa – 70g
sałata - 5g
pomidor bez skórki – 40g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

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

Kolacja

Pieczywo żytnie- 130g (1)
Masło – 20g (7)
wędlina wieprzowa– 50g
ser żółty – 50g (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] – 29,4
Sód [mg] – 1970

7. Dieta żołądkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 130g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)
sałatka ryżowa – 60g (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 ryżowa– 350g (7,9) G
Miruna gotowana w sosie koperkowym – 120 (1,4,7,9) G
Ziemniaki – 200g G
Gotowana marchewka – 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

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
Sód [mg] – 1970

9A. Dieta płynna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa ryżowa– 350g (7,9) G
(zmiksowana)
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowaną marchewką i
gotowaną rybą w sosie - 600g (1,4,7,9) 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] – 17,6
Sód [mg] – 1770

9B. Dieta papkowata

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne kawioerek bez skórki – 130g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)
delikatna pasta z białka jaj z warzywami – 50g (3,G)
sałata - 5g
pomidor bez skórki – 35g
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

Obiad

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

Kolacja

Pieczywo pszenne kawioerek bez skórki- 130g (1)
masło – 20g (7)
miód – 50g
twaróg – 50g (7) (zmielony)
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
Sód [mg] – 1970

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