

## 1. Dieta podstawowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
serek kanapkowy – 50g (7)  
wędlna drobiowa – 50g  
rzodkiewka – 10g  
pomidor – 35g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa brokułowa – 350ml (1,7,9) G  
Ziemniaki z wody – 200g G  
Bigos z kielbaską – 120g G  
Banan – 120g  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 50g (7)  
pasta drobiowa z dodatkiem oleju  
słonecznikowego – 50g  
ogórek – 20g  
papryka – 30g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g 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] – 27  
Sód [mg] – 1980

## 1A. Dieta lekkostrawna

### Śniadanie

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

### Obiad

Zupa brokułowa – 350ml (1,7,9) G  
Gotowany schab wieprzowy w sosie  
warzywnym – 120g (7) G  
Ziemniaki z wody – 200g G  
Gotowana marchewka – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo pszenne – 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
ser żółty – 50g (7)  
pasta drobiowa z dodatkiem oleju  
słonecznikowego – 50g  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g 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] – 22  
Sód [mg] – 1970

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

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

### Obiad

Zupa brokułowa – 350ml (1,7,9) G  
Gotowany schab wieprzowy w sosie warzywnym  
– 200g (7) G  
Ziemniaki z wody – 100g G  
Gotowana marchewka – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
ser twarogowy – 50g (7)  
pasta drobiowa z dodatkiem oleju  
słonecznikowego – 50g  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g 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] – 22  
Sód [mg] – 2270

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo mieszane – 160g (1)  
masło – 30g (7)  
serek kanapkowy – 20g (7)  
miód – 60g  
sałata – 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa brokułowa – 350ml (1,7,9) G  
Gotowany schab wieprzowy w sosie  
warzywnym – 60g (7) G  
Ziemniaki z wody – 300g G  
Gotowana marchewka – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)  
masło – 30g (7)  
ser żółty – 10g (7)  
pasta drobiowa z dodatkiem oleju  
słonecznikowego – 10g  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g 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] – 23  
Sód [mg] – 1960

## 4. Dieta niskotłuszczowa

### Śniadanie

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

### Obiad

Zupa marchewkowa – 350ml (7,9)G  
Gotowany schab wieprzowy w sosie warzywnym  
– 120g (7) G  
Ziemniaki z wody – 200g G  
Gotowana marchewka – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta drobiowa – 50g  
serek kanapkowy – 50g (7)  
pomidor – 50g (bez skórki)  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g 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] – 20  
Sód [mg] – 1970

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

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

### Obiad

Zupa brokułowa– 350ml (1,7,9) G  
Gotowany schab wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (7)  
G  
Ziemniaki z wody – 150g G  
Surówka z marchewki – 150g  
woda – 250ml

### Kolacja

Pieczywo żytnie- 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
ser żółty – 50g (7)  
pasta drobiowa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 50g  
pomidor bez skórki – 50g  
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] - 30  
Sód [mg] – 1970

## 7. Dieta żołądkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
serek grani – 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 marchewkowa– 350ml (7,9) G  
Gotowany schab wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (7)  
G  
Ziemniaki z wody – 200g G  
Gotowana marchewka – 120g G  
sok – 250ml

### Podwieczorek

kisiel – 100g

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina wieprzowa – 50g  
serek kanapkowy – 50g (7)  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g 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  
Sód [mg] – 1970

## 9A. Dieta płynna

### Śniadanie

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

### Obiad

Zupa marchewkowa– 350ml (7,9) G  
(zmiksowana)  
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowany schab w sosie i  
gotowana marchewka– 600g (1,7) 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] – 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 ryżem – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne kawiołek bez skórki – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
serek grani – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 50g (zmielona)  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 35g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa marchewkowa– 350ml (7,9)G  
Gotowany schab wieprzowy w sosie warzywnym – 120g (7)  
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)  
wędlina wieprzowa – 50g (zmielona)  
serek kanapkowy – 50g (7)  
pomidor – 50g(bez skórki)  
herbata– 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 200g 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  
Sód [mg] – 1970

## 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 koperkowa– 350g (7,9) G  
 Pieczona miruna z warzywami – 120g (4,9) P  
 Ziemniaki pure – 200g G  
 Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju  
 słonecznikowego – 120g  
 sok - 250ml

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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 kaszką manną – 250g  
 (1,7,G)  
 Pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 jajko gotowane – 50g (3,G)  
 sałata - 5g  
 pomidor – 40g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa– 350g (7,9) G  
 Pieczona miruna z warzywami – 120g  
 (4,9) P  
 Ziemniaki pure – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 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] – 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 kaszką manną – 250g  
 (1,7,G)  
 Pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina drobiowa – 90g  
 jajko gotowane – 50g (3,G)  
 sałata - 5g  
 pomidor – 40g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa– 350g (7,9) G  
 Pieczona miruna z warzywami – 200g  
 (4,9) P  
 Ziemniaki pure – 100g G  
 Gotowane trio warzywne – 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] – 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 kaszką manną – 250g  
 (1,7,G)  
 pieczywo pszenne – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 wędlina drobiowa – 10g  
 jajko gotowane – 25g (3,G)  
 sałata - 5g  
 pomidor – 40g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa– 350g (7,9) G  
 Pieczona miruna z warzywami – 60g  
 (4,9) P  
 Ziemniaki pure – 300g G  
 Gotowane trio warzywne – 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] – 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 kaszką manną – 250g (1,7,G)  
 Pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 pasta z białek jaj – 50g (3,7,G)  
 sałata - 5g  
 pomidor – 40g (bez skórki)  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa– 350g (7,9) G  
 Miruna gotowana w sosie pietruszkowym – 120g  
 (1,4,7) G  
 Ziemniaki pure – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 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] – 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

**2.01.2026, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

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

### Obiad

Zupa koperkowa – 350g (7,9) G  
Pieczona miruna z warzywami – 120g (4,9) P  
Ziemniaki z wody – 150g G  
Gotowane trio warzywne – 150g G  
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] – 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 kaszką manną – 250g (1,7,G)  
Pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 50g  
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 koperkowa – 350g (7,9) G  
Miruna gotowana w sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G  
Ziemniaki pure – 200g G  
Gotowane trio warzywne – 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] – 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 kaszką manną – 450g (1,7,G) (zmiksowana)  
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350g (7,9) G  
(zmiksowana)  
Papka obiadowa z ziemniakami, ryba gotowana i gotowane  
trio warzyne- 600g (1,4,7) 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] – 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 kaszką manną – 250g (1,7,G)  
pszenne kawiorek bez skórki – 130g (1))  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 50g (zmielona)  
pasta z białek jaj – 50g (3,7,G)  
sałata - 5g  
pomidor – 40g (bez skórki)  
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350g (7,9) G  
Miruna gotowana w sosie pietruszkowym – 120g (1,4,7) G  
Ziemniaki pure – 200g G  
Gotowane trio warzywne – 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] – 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 kaszą manną – 250g(1,7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlna wieprzowa– 50g  
 ser żółty – 50g (7)  
 sałata - 5g  
 papryka – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa ogórkowa – 350ml (7,9) G  
 Smażony gulasz wieprzowy z marchewką – 120g (7) S  
 Kasza jęczmienna – 200g (1) G  
 Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlna drobiowa– 50g  
 kanapkowa pasta z fasoli – 50g  
 ogórek kiszony – 20g  
 papryka – 20g  
 sałata – 5g  
 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 kaszą manną – 250g(1,7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 ser żółty – 50g (7)  
 wędlna wieprzowa – 50g  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa ogórkowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowany lekki gulasz wieprzowy z marchewką – 120g (7) G  
 Kasza kuskus – 200g (1) G  
 Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 sałatka makaronowa – 60g (1,7)  
 wędlna drobiowa– 50g  
 sałata z pomidorkami 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 kaszą manną – 250g(1,7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 ser żółty – 50g (7)  
 wędlna wieprzowa – 90g  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa ogórkowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowany lekki gulasz z indyka z marchewką – 200g (7) G  
 Kasza kuskus – 100g (1) G  
 Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 jajko gotowane – 100g (3)  
 wędlna drobiowa– 50g  
 sałata z pomidorkami 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 kaszą manną – 250g(1,7,G)  
 pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 miód – 60g  
 wędlna wieprzowa – 10g  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa ogórkowa – 350ml (7,9) G  
 Gotowany lekki gulasz z marchewką – 60g (7) G  
 Kasza kuskus – 300g (1) G  
 Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 jajko gotowane – 25g (3)  
 wędlna drobiowa– 10g  
 sałata z pomidorkami bez skórki – 50g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Kisiel – 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 kaszą manną – 250g(1,7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 sałatka makaronowa – 60g (1,7)  
 serek grani – 50g (7)  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9)G  
 Gotowany lekki gulasz z indyka z marchewką – 120g (7) G  
 Ziemniaki puree - 200g G  
 Gotowane buraczki – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

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

**3.01.2026, sobota**

\*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 ogórkowa – 350ml (7,9) G  
Gotowany lekki gulasz z indyka z marchewką – 120g (7) G  
Ziemniaki z wody – 150g G  
Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju  
słonecznikowego – 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] - 27  
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 ryżowa – 350ml (7,9)G  
Gotowany lekki gulasz z indyka z marchewką – 120g (7) G  
Ziemniaki puree - 200g G  
Gotowane buraczki – 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

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

### Obiad

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

### Kolacja

Koktajl z jogurtem, burakiem, bananem i truskawką – 400g  
(7)  
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 kaszą manną – 250g(1,7,G)  
pieczywo pszenne kawiorek bez skórki – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
dżem– 50g  
serek grani – 50g (7) (zmielony)  
sałata - 5g  
kawa z mlekiem – 300ml (7)

### Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9)G  
Gotowany lekki gulasz z indyka z marchewką – 120g (7) G  
(zmielone)  
Ziemniaki puree - 200g G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne kawiorek 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

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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 pasta jajeczna z koperkiem – 50g (3,7)  
 serek topiony – 20g (7)  
 wędlina drobiowa – 30g  
 sałata - 5g  
 papryka – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,7,9) G  
 Kotlet schabowy smażony – 120g (1,3,7) S  
 Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G  
 Kapusta modra na ciepło z olejem rzepakowym – 120g G  
 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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 Chleb pszenny – 130g (1)  
 Masło – 20g (7)  
 pasta jajeczna z koperkiem – 50g (3,7)  
 serek topiony – 20g (7)  
 wędlina drobiowa – 30g  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,7,9) G  
 Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 120g (1,7) G  
 Ziemniaki z wody z koperkiem – 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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 pasta jajeczna z koperkiem – 50g (3,7)  
 serek topiony – 20g (7)  
 wędlina drobiowa – 70g  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,7,9) G  
 Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 200g (1,7) G  
 Ziemniaki z wody z koperkiem – 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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 160g (1)  
 masło – 30g (7)  
 pasta jajeczna z koperkiem – 10g (3,7)  
 serek topiony – 10g (7)  
 sałata - 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,7,9) G  
 Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 60g (1,7) G  
 Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g 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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (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 grysikowa – 350g (1,7,9) G  
 Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 120g (1,7) G  
 Ziemniaki z wody z koperkiem – 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] – 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

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 150g (7,G)  
Chleb żytni – 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
pasta jajeczna z koperkiem – 50g (3,7)  
serek topiony – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 70g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Rosół z makaronem – 350g (1,7,9) G  
Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 120g (1,7) G  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 150g G  
Gotowany brokuł – 150g G  
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] – 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 płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne – 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)

### 2 śniadanie

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

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 120g (1,7) G  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 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] – 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)  
(zmiękowana)  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
(zmiękowana)  
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowaną marchewką i gotowanym schabie w sosie - 600g (1,7) 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] - 19  
Sód [mg] – 1869

## 9B. Dieta papkowata

### Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)  
pieczywo pszenne kawiołek 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 grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany schab wieprzowy w sosie koperkowym – 120g (1,7) G (zmielony)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G (pure)  
Gotowana marchewka – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo pszenne kawiołek 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] – 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)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 dżem – 20g  
 serek kanapkowy – 30g (7)  
 pomidor – 30g  
 ogórek – 20g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Krupnik – 350ml (1,7,9) G  
 Duszony filec z kurczaka w sosie bazyliowym – 120g (1,7) G  
 Ziemniaki z wody – 200g G  
 Surówka z ogórka kiszzonego z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g  
 sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 80g (3,7,10)  
 serek topiony – 20g (7)  
 sałata – 5g  
 papryka – 40g  
 herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Jogurt – 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 ryżem – 250g (7,G)  
 pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 dżem – 20g  
 serek kanapkowy – 30g (7)  
 sałata – 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Krupnik – 350ml (1,7,9) G  
 Gotowany filec z kurczaka w lekkim sosie bazyliowym – 120g (1,7) G  
 Ziemniaki z wody – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 serek grani – 50g (7)  
 serek topiony – 50g (7)  
 sałata – 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 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

## 2. Dieta wysokobiałkowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem – 250g (7,G)  
 pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 wędlina drobiowa – 90g  
 dżem – 20g  
 serek kanapkowy – 30g (7)  
 sałata – 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Krupnik – 350ml (1,7,9) G  
 Gotowany filec z kurczaka w lekkim sosie bazyliowym – 200g (1,7) G  
 Ziemniaki z wody – 100g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 serek grani – 100g (7)  
 serek topiony – 50g (7)  
 sałata – 5g  
 pomidor bez skórki – 40g  
 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] – 19  
 Sód [mg] – 1970

## 3. Dieta niskobiałkowa

### Śniadanie

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

### Obiad

Krupnik – 350ml (1,7,9) G  
 Gotowany filec z kurczaka w lekkim sosie bazyliowym – 60g (1,7) G  
 Ziemniaki z wody – 300g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

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

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
 Gotowany filec z kurczaka w lekkim sosie bazyliowym – 120g (1,7) G  
 Ziemniaki z wody – 200g G  
 Gotowane trio warzywne – 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 10g (7)  
 serek grani – 50g (7)  
 pasta twarogowa z warzywami – 50g (G)  
 sałata – 5g  
 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] – 17,5  
 Sód [mg] – 1970

## 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

Krupnik– 350ml (1,7,9) G  
 Gotowany filet z kurczaka w lekkim sosie bazyliowym –  
 120g (1,7) G  
 ziemniaki z wody – 150g G  
 Gotowane trio warzywne– 150g G  
 woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo żytnie – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 serek grani – 50g (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] - 32  
 Sód [mg] – 1970

## 7. Dieta żołądkowa

### Śniadanie

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

### 2 Kolacja

Sok jabłkowy – 100g

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
 Gotowany filet z kurczaka w lekkim sosie bazyliowym –  
 120g (1,7) G  
 ziemniaki z wody – 200g G  
 Gotowane trio warzywne– 120g G  
 sok – 250ml

### Podwieczorek

jogurt owocowy– 100g (7)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 dżem – 50g  
 pasta twarogowa z warzywami – 50g (G)  
 sałata - 5g  
 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] - 21  
 Sód [mg] – 1970

## 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  
 (zmielony)  
 Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanym trio  
 warzywnym i gotowanym kurczakiem w sosie– 600g (1,7)  
 G  
 sok– 250ml

### Kolacja

Papka z kaszą i cukinią – 250g (1,7,G)  
 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] - 19  
 Sód [mg] – 1770

## 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 grani – 50g (7)  
 pomidor – 50g (bez skórki)  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
 Gotowany filet z kurczaka w lekkim sosie bazyliowym –  
 120g (1,7) G (zmielony)  
 ziemniaki z wody – 200g G (pure)  
 Gotowane trio warzywne– 120g G  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne kawiołek bez skórki– 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 dżem – 50g  
 pasta twarogowa z warzywami – 50g (G)  
 sałata - 5g  
 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 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  
 Udko z kurczaka pieczone – 120g P  
 Ziemniaki gotowane z koperkiem – 200g G  
 Surówka z marchewki 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] – 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)  
 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 (1,7,9) G  
 Udko z kurczaka gotowane w lekkim sosie szpinakowym – 120g (1,7) G  
 Ziemniaki gotowane z koperkiem – 200g G  
 Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g  
 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] – 19  
 Sód [mg] – 1945

## 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 (1,7,9) G  
 Udko z kurczaka gotowane w lekkim sosie szpinakowym – 200g (1,7) G  
 Ziemniaki gotowane z koperkiem – 100g G  
 Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g  
 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] – 20  
 Sód [mg] – 2005

## 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 (1,7,9) G  
 Udko z kurczaka gotowane w lekkim sosie szpinakowym – 60g (1,7) G  
 Ziemniaki gotowane z koperkiem – 300g G  
 Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 120g  
 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] – 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)  
 miód - 50g  
 sałata - 5g  
 wędlina drobiowa – 50g  
 kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G  
 Udko z kurczaka gotowane w lekkim sosie szpinakowym – 120g (1,7) G  
 Ziemniaki gotowane z koperkiem – 200g 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] – 18  
 Sód [mg] – 1949

**6.01.2026, 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 (1,7,9) G  
Udko z kurczaka gotowane w lekkim sosie szpinakowym – 120g (1,7) G  
Ziemniaki gotowane z koperkiem – 150g  
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 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] - 28  
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 grysikowa – 350ml (1,7,9) G  
Udko z kurczaka gotowane w lekkim sosie szpinakowym – 120g (1,7) G  
Ziemniaki gotowane z koperkiem – 200g 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] - 20  
Sód [mg] – 1949

## 9A. Dieta płynna

### Śniadanie

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

### Obiad

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

### Kolacja

jogurt owocowy z biszkoptami – 350g (1,7) (zmkisowany)  
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] - 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)  
miód -50g  
sałata - 5g  
wędlina drobiowa – 50g (zmielona)  
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G  
Udko z kurczaka gotowane w lekkim sosie szpinakowym – 120g (1,7) G (zmielone)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem – 200g G (pure)  
Gotowane buraczki– 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne kawiorek 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] - 20  
Sód [mg] – 1949

**7.01.2026, 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)  
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 ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Kawałki łopatki wieprzowej smażone z  
cebulką – 120g S  
Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G  
Surówka z ogórka z dodatkiem oleju  
rzepakowego – 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] – 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 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 ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana łopatka wieprzowa w sosie  
warzywnym – 120g (9) G  
Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G  
Gotowana marchewka – 120g G  
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] – 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 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 ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana łopatka wieprzowa w sosie  
warzywnym – 200g (9) G  
Ziemniaki puree z koperkiem – 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] – 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 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 ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana łopatka wieprzowa w sosie  
warzywnym – 60g (9) G  
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G  
Gotowana marchewka – 120g G  
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] – 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 kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo pszenne – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
miód – 50g  
twaróg – 50g (7)  
pomidor – 50g (bez skórki)  
kawa zbożowa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana łopatka wieprzowa w sosie  
warzywnym – 120g (9) G  
Ziemniaki puree z koperkiem – 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] – 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

**7.01.2026, 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 ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana łopatką wieprzowa w sosie warzywnym – 120g (9) G  
Ziemniaki z koperkiem – 150g G  
Surówka z ogórka z dodatkiem oleju rzepakowego – 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] – 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 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 ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana łopatką wieprzowa w sosie warzywnym – 120g (9) G  
Ziemniaki puree z koperkiem – 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] – 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 kaszą manną – 450g (1,7,G)  
(zmielona)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

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

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

### 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 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

Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G  
Gotowana łopatką wieprzowa w sosie warzywnym – 120g (9) G (zmielona)  
Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G  
Gotowana marchewka – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne kawiołek 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] – 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)  
 parówka z szynki – 60g  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 sałata - 5g  
 papryka – 40g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa pieczarkowa – 350g (7,9) G  
 Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 120g (1,7) G  
 Ryż – 200g G  
 Jabłko – 120g  
 sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
 masło – 20g (7)  
 pasta rybna – 50g (1,4,7)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 pomidor – 30g  
 ogórek – 20g  
 herbata – 300ml (G)

### 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] – 28,4  
 Sód [mg] – 1955

## 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 koperkowa – 350ml (7,9) G  
 Potrawka z kurczaka z marchewką – 120g (1,7) G  
 Ryż – 200g G  
 Gotowane buraczki – 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] – 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)  
 parówka z szynki – 60g  
 serek kanapkowy – 50g (7)  
 wędlina drobiowa – 50g  
 pomidor bez skórki – 50g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G  
 Potrawka z kurczaka z marchewką – 200g (1,7) G  
 Ryż – 100g G  
 Gotowane buraczki – 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] – 2193,5  
 Białko [g] – 135,1  
 Tłuszcz [g] – 64,3  
 NKT [g] – 21,4  
 Węglowodany [g] – 241,2  
 Cukry proste [g] – 59  
 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)  
 dżem – 70g  
 serek kanapkowy – 10g (7)  
 pomidor bez skórki – 50g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G  
 Potrawka z kurczaka z marchewką – 60g (1,7) G  
 Ryż – 300g G  
 Gotowane buraczki – 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] – 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 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 koperkowa – 350ml (7,9) G  
 Potrawka z kurczaka z marchewką – 120g (1,7) G  
 Ziemniaki z wody – 200g G  
 Gotowane buraczki – 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] – 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 – 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 koperkowa – 350ml (7,9) G  
 Potrawka z kurczaka z marchewką – 120g (1,7) G  
 Ryż – 150g G  
 Gotowany kalafior – 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] – 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)  
 wędlina drobiowa drobiowa – 50g  
 serek śmietankowy – 50g (7)  
 sałata - 5g  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### 2 śniadanie

jogurt – 100g (7)

### Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G  
 Potrawka z kurczaka z marchewką – 120g (1,7) G  
 Ziemniaki z wody – 200g G  
 Gotowane buraczki – 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] – 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 (7,G)  
 kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G  
 (zmiiksowana)  
 Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanymi buraczkami i  
 potrawką z kurczaka z marchewką – 600g (1,7) G  
 sok – 250ml

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

Jabłko gotowane – 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 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 koperkowa – 350ml (7,9) G  
 Potrawka z kurczaka z marchewką – 120g (1,7) G (zmielona)  
 Ziemniaki z wody – 200g G (pure)  
 Gotowane buraczki – 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] – 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 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 jarzynowa – 350ml (7,9) G  
Miruna smażona w delikatnej panierce – 120g (1,3,4,7) S  
Ziemniaki puree – 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] – 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 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 jarzynowa – 350ml (7,9) G  
Gotowana miruna w lekkim sosie koperkowym – 120g (1,4,7) G  
Ziemniaki puree – 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)  
pomidor bez skórki – 50g  
herbata – 300ml

### 2 Kolacja

Banan – 150g

### 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 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 jarzynowa – 350ml (7,9) G  
Gotowana miruna w lekkim sosie koperkowym – 200g (1,4,7) G  
Ziemniaki puree – 100g G  
Gotowana marchewka – 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] – 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 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 jarzynowa – 350ml (7,9) G  
Gotowana miruna w lekkim sosie koperkowym – 60g (1,4,7) G  
Ziemniaki puree – 300g G  
Gotowana marchewka – 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] – 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 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 owocowa – 350ml G  
Gotowana miruna w lekkim sosie koperkowym – 120g (1,4,7) G  
Ziemniaki puree – 200g G  
Gotowana marchewka – 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] – 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

**9.01.2026, 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 jarzynowa – 350ml (7,9) G  
Gotowana miruna w lekkim sosie koperkowym – 120g (1,4,7) G  
Ziemniaki z wody – 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] – 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 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 owocowa – 350ml G  
Gotowana miruna w lekkim sosie koperkowym – 120g (1,4,7) G  
Ziemniaki puree – 200g G  
Gotowana marchewka– 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] – 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 ryżem – 450g (7,G)  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa owocowa – 350ml G (zmiśowany)  
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowaną marchewką i gotowaną rybą - 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] – 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 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 owocowa – 350ml G  
Gotowana miruna w lekkim sosie koperkowym – 120g (1,4,7) G (zmielona)  
Ziemniaki puree – 200g G  
Gotowana marchewka– 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne kawiołek 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] – 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 kaszą manną – 250g (1,7,G)  
pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
twarożek z warzywami – 50g (7)  
wędlna wieprzowa – 50g  
pomidor – 30g  
papryka – 20g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Grochówka – 350g (1,7,9) G  
Duszony gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym – 120g G  
Kasza gryczana – 200g G  
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 20g (7)  
serek kanapkowy – 50g (7)  
wędlna drobiowa – 50g  
ogórek – 40g  
sałata - 5g  
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] – 28,1  
Sód [mg] – 1955

## 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)  
wędlna wieprzowa – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany gulasz wieprzowy w delikatnym sosie pomidorowym – 120g G  
Kasza kuskus – 200g (1) G  
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
serek kanapkowy – 50g (7)  
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] – 19,8  
Sód [mg] – 1945

## 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)  
wędlna wieprzowa – 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany gulasz wieprzowy w delikatnym sosie pomidorowym – 200g G  
Kasza kuskus – 100g (1) G  
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 130g (1)  
masło – 10g (7)  
serek kanapkowy – 50g (7)  
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] – 19,2  
Sód [mg] – 2005

## 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)  
wędlna wieprzowa– 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 40g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany gulasz wieprzowy w delikatnym sosie pomidorowym – 60g G  
Kasza kuskus – 300g (1) G  
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 160g (1)  
masło – 30g (7)  
serek kanapkowy – 50g (7)  
miód – 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] – 20,1  
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  
dżem- 50g  
sałata - 5g  
pomidor bez skórki – 35g  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
Gotowany gulasz wieprzowy w delikatnym sosie pomidorowym – 120g G  
Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G  
Gotowane buraczki – 120g G  
sok – 250ml

### Kolacja

Pieczywo pszenne- 130g (1)  
masło – 10g (7)  
galareta drobiowa – 50g  
twaróg – 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] – 19,2  
Sód [mg] – 1949

## 5. Dieta cukrzycowa

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną – 150g (1,7,G)  
Chleb żytni – 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 wieprzowy w delikatnym sosie pomidorowym – 120g G  
Ziemniaki z wody – 150g G  
Surówka z buraczków surowych – 150g G  
woda – 250ml

### Kolacja

Pieczywo żytnie- 130g (1)  
Masło – 20g (7)  
serek kanapkowy – 50g (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] – 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 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 wieprzowy w delikatnym sosie pomidorowym – 120g G  
Ziemniaki puree z koperkiem – 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] – 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 kaszą manną – 450g (1,7,G)  
(zmiękowana)  
kawa z mlekiem – 300ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350g (1,7,9) G  
(zmiękowana)  
Papka obiadowa z ziemniakami, gotowanymi buraczkami i gotowanym gulaszem wieprzowym- - 600g 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] – 18,7  
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)  
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 wieprzowy w delikatnym sosie pomidorowym – 120g G (zmielony)  
Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G  
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] – 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