Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. NMP w Częstochowie
ul. Bialska 104lok. 118
42-200 Częstochowa

Jadłospis

Data: 02.11.2026
godz.: 08:02:02

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-11-01 do 2026-11-10
Gramatura: TAK

01.11.2026 - Niedziela

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy,pomidor (465g) (584,69kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Gulasz ze schabu z marchewką (232g) (427,14kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(30g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa ryżowa D* (350g) (128,32kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA),

5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, jajko, pomidor. (475g) (543,27kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy,papryka , (465g) (570,96kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Gulasz ze schabu z marchewką (232g) (427,14kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(30g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa ryżowa I* (350g) (135,49kcal) (Cebula,(20g),Kości, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna),

5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, jajko, pomidor (475g) (523,27kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, krakowska,ser kanapkowy,papryka (470g) (568,61kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Gulasz ze schabu z marchewką (232g) (427,14kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(30g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ogórek konserwowy (100g) (36kcal) (Ogórki, konserwowe,(150g)) (**(*10)**) (ogórek

konserwowy), Zupa ryżowa D* (350g) (128,32kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA),

5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, jajko, pomidor., (480g) (520,92kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

7. posiłek nocny : Pasztet drobiowy (50g) (129,89kcal) (Szynka delikatesowa z kurczaka,(110g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (),

02.11.2026 - Poniedziałek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor. (485g) (505,3kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety drobiowe z sosem koperkowym (200g) (204,45kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3)**) (jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa solferino D* (450g) (191,15kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta rybna z twarogiem, polędwica sopocka, sałata (465g) (550,5kcal) (Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : biszkopty (50g) (190kcal) (biszkopty,(50g)) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor (485g) (485,3kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Bułka wrocławska (50g) (165kcal) (Bułka z dynią,(50g)) (**(*1)**) (), Fasolka po bretońsku (300g) (695,59kcal) (Boczek wędzony bez kości,(30g),Cebula,(50g),Fasola biała, nasiona suche,(80g),Kiełbasa śląska,(100g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Olej rzepakowy,(10g),Słonina,(10g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa solferino I* (500g) (222,72kcal) (Cebula,(20g),Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy,(30g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(120g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9),(*10)**) (cebula, por, marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki, groszeko konserwowy),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta rybna z twarogiem, polędwica sopocka,rzodkiewka (510g) (499,62kcal) (Chleb graham,(105g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Rzodkiewka,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : biszkopty (50g) (190kcal) (biszkopty,(50g)) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor.. (490g) (482,95kcal) (Chleb

graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety drobiowe z sosem koperkowym (200g) (204,45kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3)**) (jaja kurze całe, koper ogrodowy, kazjerka, kasza manna, mąka pszenna, mięso z piersi indyka bez skóry, skrobia ziemniaczana, woda wodociągowa), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa solferino D* (450g) (191,15kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (marchew, pietruszka, seler, kosci wywar, margaryna, mleko, kon.pomidorowy, ziemniaki),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta rybna z twarogiem,polędwica sopocka,rzodkiewka. (510g) (499,62kcal) (Chleb graham,(105g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Rzodkiewka,(50g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

7. posiłek nocny : ser śmietnakowy plastrowany (50g) (89kcal) (Serek śmietankowy plastrowany,(50g)) (**(*7)**) (serek śmietankowy plastrowany),

03.11.2026 - Wtorek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, twaróg, pomidor, sałata (495g) (592,69kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne),

3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) (**(*1),(*7)**) (), Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g)) (), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa koperkowa z zacierką D* (350g) (173,88kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Makaron dwujajeczny,(30g),Marchew,(30g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, pomidor. (475g) (492,47kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy, krakowska, ogórek, sałata, (555g) (589,3kcal) (Bułka wieloziarnista,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Ciecierzyca konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10),(*11)**) (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne),

3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) (**(*1),(*7)**) (), Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g)) (), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa koperkowa z zacierką I (340g) (189,74kcal)

(Cebula,(20g),Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(120g),Makaron dwujajeczny,(30g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, makaron dwujajeczny, seler, śmietana 12%),

5. kolacja : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko,ogórek (455g) (447,1kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pasta z ciecierzycy, krakowska, ogórek, sałata. (560g) (551,45kcal) (Chleb graham,(105g),Ciecierzyca konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(10g),Kiełbasa krakowska, sucha,(30g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ogórek konserwowy (100g) (36kcal) (Ogórki, konserwowe,(150g)) (**(*10)**) (ogórek konserwowy), Potrawka z mięsa mielonego w sosie pomidorowym (305g) (377,08kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(15g),Marchew,(60g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(60g)) (), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), Zupa koperkowa z zacierką D* (350g) (173,88kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Makaron dwujajeczny,(30g),Marchew,(30g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, jajko, ogórek, sałata (490g) (465,61kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

7. posiłek nocny : Twaróg (50g) (65kcal) (Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*7)**) (twaróg),

04.11.2026 - Środa

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser śmietankowy 2plastry, pomidor (476g) (618,45kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(46g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (),

3. obiad : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (brokuł, masło), Gulasz ze schabu (202g) (419,81kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa szpinakowa z makaronem D* (300g) (169,5kcal) (Kości, wywar,(110g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Szpinak,(80g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),

5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor. (465g) (567,77kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (145,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(40g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy, pomidor, papryka (546g) (650,99kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(46g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*6),(*7)**) (),

3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka

owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Kotlet schabowy (210g) (493,08kcal) (Bułka tarta,(30g),Jaja kurze całe,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g)) (**(*1),(*3)**) (bułka tarta, jaja kurze całe, olej rzepakowy, wieprzowina schab surowy bez kości), Surówka colesław z kapusty pekińskiej (200g) (148,66kcal) (Kapusta pekińska,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) (**(*3),(*10)**) (kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa szpinakowa z makaronem* (300g) (168,97kcal) (Cebula,(20g),Kości, wywar,(120g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g),Szpinak,(80g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (szpinak, kości wywar, marchew, mleko, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler, margaryna),

5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, ser żółty, sałata. (395g) (572,1kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(40g),Ser, gouda tłusty,(30g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (145,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(40g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, winerka, ser śmietankowy 2 plastry, pomidor, papryka (550g) (621,01kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(46g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (),

3. obiad : Gulasz ze schabu (202g) (419,81kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (koncentat pomidorowy, mąka, olej, mąka ziemniaczana, schab), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Surówka colesław z kapusty pekińskiej (200g) (148,66kcal) (Kapusta pekińska,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) (**(*3),(*10)**) (kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa szpinakowa z makaronem D* (300g) (169,5kcal) (Kości, wywar,(110g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Szpinak,(80g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (szpianak, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, sałata (410g) (460,85kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(30g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (145,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(40g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

7. posiłek nocny : Szynkowa (50g) (48kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (szynka kanapkowa),

05.11.2026 - Czwartek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kasza jęczmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa, pomidor, sałata (540g) (556,17kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (543,95kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(220g),Olej rzepakowy,(5g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa ryżowa D* (350g) (128,32kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy,

MARGARYNA),

5. kolacja : pieczywo, masło, pol.sopocka,ser topiony,pomidor,jabłko (350g) (652,25kcal) (Bułki wrocławskie,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jabłko,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Pomidor,(50g),Ser topiony, edamski,(18g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (Bułka wrocławska, masło, polędwica sopocka, ser topiony, pomidor, jabłko, herbata),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Kasza jęczmienna na mleku (220g) (169,4kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza jęczmienna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa,ogórek sałata (520g) (528,44kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (543,95kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(220g),Olej rzepakowy,(5g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa pieczarkowa z ryżem (350g) (189,71kcal) (Cebula,(20g),Kości, wywar,(70g),Marchew,(50g),Pieczarka uprawna, świeża,(80g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) (**(*7),(*9)**) (cebula, wywar z kości, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, pieczarki, ryż biały),

5. kolacja : pieczywo, masło, pasztecik, ser topiony, pomidor, papryka (550g) (624,47kcal) (Chleb graham,(110g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(50g),Pasztet z kurczaka pieczony,(50g),Pomidor,(50g),Ser topiony, edamski,(25g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, pasta z ryby i twarogu, szynkowa, rogórek, sałata (520g) (514,44kcal) (Chleb graham,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (543,95kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(220g),Olej rzepakowy,(5g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa ryżowa D (350g) (142,23kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy),

5. kolacja : Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, ser śmietankowy, (440g) (472,65kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(10g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(50g),Ser topiony, edamski,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

7. posiłek nocny : Ser żółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) (**(*7)**) (ser żółty),

06.11.2026 - Piątek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sopocka pomidor, kiwi (590g) (671,12kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kajzerki,(100g),Kiwi,(80g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80%

tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Marchew na gęsto* (150g) (108,83kcal) (Marchew,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) (**(*1),(*7)**) (marchew, mąka, masło), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),Mąka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, liście,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) (**(*1),(*3)**) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, sałata (470g) (647,18kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (145,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(40g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. papryka , jabłko (695g) (732,3kcal) (Bułka wieloziarnista,(60g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Kajzerki,(50g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10),(*11)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami I* (300g) (207,43kcal) (Burak,(80g),Cebula,(20g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(95g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),Mąka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, liście,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) (**(*1),(*3)**) (), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (250g) (110,87kcal) (Jabłko,(50g),Marchew,(195g),Olej rzepakowy,(5g)) (jabłko, marchew, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser top 2 szt, żywiecka, sałata (405g) (598,97kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (145,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(40g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, ser top 2 szt, pol. sop. papryka, jabłko (685g) (634,69kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Polędwica sopocka,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety jajeczne w sosie koperkowym (163g) (442,45kcal) (Jaja kurze całe,(100g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(40g),Mąka pszenna, typ 550,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, liście,(5g),Skrobia ziemniaczana,(16g)) (**(*1),(*3)**) (), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (250g) (110,87kcal) (Jabłko,(50g),Marchew,(195g),Olej rzepakowy,(5g)) (jabłko, marchew, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, sałata, (405g) (588,75kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło

ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (145,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(40g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

7. posiłek nocny : Szynkowa (50g) (48kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (szynka kanapkowa),

07.11.2026 - Sobota

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kakao (220g) (193,8kcal) (Kakao 16%, proszek,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*6),(*7)**) (kakao, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, herbata, polędwica drobiowa, dżem, pomidor. (500g) (515,3kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Dżem śliwkowy, niskosłodzony,(25g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (), Kasza jęczmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(90g)) (**(*1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku,pomidor (495g) (516,9kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*7)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, herbata, polędwica drobiowa, dżem, pomidor (500g) (495,3kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dżem śliwkowy, niskosłodzony,(25g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),

3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (), Kasza jęczmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(90g)) (**(*1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa grysikowa I* (350g) (136,89kcal) (Cebula,(20g),Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku, papryka (495g) (503,17kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, polędwica drobiowa, pomidor (500g) (494,62kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(60g),Pomidor,(70g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (fasolka szparagowa, masło), Indyk duszony z sosem I (180g) (339,2kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i

D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z ryby, twarogu i koperku,papryka (500g) (500,82kcal) (Chleb graham,(105g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*7)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

7. posiłek nocny : Ser żółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) (**(*7)**) (ser żółty),

08.11.2026 - Niedziela

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka, pomidor,, (520g) (572,07kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Gulasz z szynki z marchewką (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(100g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(5g),Szynkówka wieprzowa,(150g),Woda wodociągowa,(60g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa ryżowa D (350g) (142,23kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy),

5. kolacja : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, twaróg, pomidor, (485g) (509,57kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (herbata, kajzerki, masło, pomidor, ser twarogowy półtłusty, szynka konserwowa),

6. II kolacja : Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**(*1),(*3),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka, ogórek (490g) (533,45kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Polędwica sopocka,(40g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Gulasz z szynki z marchewką (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(100g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(5g),Szynkówka wieprzowa,(150g),Woda wodociągowa,(60g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa ryżowa I* (350g) (135,49kcal) (Cebula,(20g),Kości, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, ryż biały, seler korzeniowy, margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu, szynka konserwowa, pomidor (535g) (588,42kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Fasola czerwona, konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Masło ekstra,(15g),Pietruszka, liście,(5g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**(*1),(*3),(*7)**) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka, ogórek,herbata (500g) (483,09kcal)

(Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(50g),Polędwica sopocka,(40g),Serek śmietankowy plastrowany,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Gulasz z szynki z marchewką (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(100g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(5g),Szynkówka wieprzowa,(150g),Woda wodociągowa,(60g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), Kasza jaglana (90g) (315,9kcal) (Kasza jaglana,(90g)) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Zupa ryżowa D (350g) (142,23kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g)) (**(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy),

5. kolacja : Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu,szynka konserwowa,pomidor (535g) (580,71kcal) (Chleb graham,(105g),Fasola czerwona, konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Masło ekstra,(15g),Pietruszka, liście,(5g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

7. posiłek nocny : Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) (**(*7)**) (ser topiony),

09.11.2026 - Poniedziałek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony 2 szt, pomidor (475g) (615,32kcal) (Bułki wrocławskie,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) (**(*7)**) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),

3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z ziemniakami D (480g) (157,44kcal) (Brokuły,(20g),Kości, wywar,(150g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł),

5. kolacja : Pieczywo, masło, twaróg, polędwica, pomidor (435g) (464,73kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, pomidor, jabłko (691g) (676,29kcal) (Bułka wrocławska,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) (**(*7)**) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),

3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab

bez kości, woda wodociągowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z ziemniakami I (530g) (201,59kcal) (Brokuły,(20g),Cebula,(10g),Fasola szparagowa,(15g),Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy,(20g),Kalafior,(15g),Kości, wywar,(145g),Kukurydza, konserwowa,(15g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(10g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9),(*10)**) (brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu),

5. kolacja : Pieczywo, masło, twaróg, polędwica, pomidor (475g) (507,47kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, ser top 2 pl, żywiecka, pomidor, jabłko. (696g) (663,94kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Jabłko,(250g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Potrawka ze schabu (367g) (457,8kcal) (Brokuły,(70g),Marchew,(50g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Pietruszka, korzeń,(50g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Wieprzowina, schab surowy bez kości,(150g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (marchew, brokuł, mąka pszenna, schab bez kości, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, skrobia ziemniaczana, wieprzowina, schab bez kości, woda wodociągowa), Ziemniaki (350g) (215,67kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z ziemniakami D (480g) (157,44kcal) (Brokuły,(20g),Kości, wywar,(150g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł),

5. kolacja : Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor, sałata. (500g) (484,15kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

7. posiłek nocny : Szynkowa (60g) (57,6kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (szynka kanapkowa),

10.11.2026 - Wtorek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : pieczywo, masło, schab pieczony ser topiony,pomidor, (485g) (568,42kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata),

3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Marchewka gotowana (200g) (117,38kcal) (Marchew,(185g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) (**(*1),(*7)**) (), Pulpety z indyka (130g) (196,99kcal) (Indyk, tuszka,(100g),Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g)) (**(*1),(*3)**) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Kości, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki,),

5. kolacja : Pieczywo, masło, jajko, żywiecka, pomidor. (465g) (537,68kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (145,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(40g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie	:	pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony,pomidor (485g) (541,85kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata),
3. obiad	:	Filet z drobiu panierowany* (150g) (442,08kcal) (Bułka tarta,(30g),Jaja kurze całe,(10g),Mąka pszenna typ 500, z witaminami,(10g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(110g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1),(*3)**) (bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Surówka colesław z kapusty białej (200g) (171,28kcal) (Kapusta biała,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) (**(*3),(*10)**) (kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Kości, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki,),
5. kolacja	:	Pieczywo, masło, jajko, żywiecka, papryka. (465g) (543,96kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja	:	Flipsy (40g) (145,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(40g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie	:	Pieczywo, masło, schab pieczony,ser topiony,pomidor, herbata (515g) (525,37kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (chleb graham, masło,schab pieczony, ser topiony, pomidor, herbata), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata),
3. obiad	:	Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z indyka (130g) (196,99kcal) (Indyk, tuszka,(100g),Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g)) (**(*1),(*3)**) (), Surówka colesław z kapusty białej (200g) (171,28kcal) (Kapusta biała,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) (**(*3),(*10)**) (kapusta biała, majonez domowy z olejem rzepakowym, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka liście), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Kości, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki,),
5. kolacja	:	Pieczywo, masło, jajko, żywiecka, papryka (470g) (521,61kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja	:	Flipsy (40g) (145,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(40g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),
7. posiłek nocny	:	Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) (**(*7)**) (ser topiony),

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (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 i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

-------- Koniec wydruku --------