



zdrowe
zbiorowe

Szpital Specjalistyczny im. J.K. Łukowicza w
Chojnicach

PLAN DIETY

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH
(KARDIOLOGICZNA)

09.06.2025 - 15.06.2025



*Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych.

**Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy świeże oraz suszone: bazylia, oregano, lubczyk, kurkuma, koperek, liście laurowe, ziele angielskie, majeranek, pieprz, papryka słodka. Zgodnie z informacjami od producentów ziół suszonych, mogą one zawierać śladowe ilości glutenu, mleka, soi, selera, gorczycy. W kuchni szpitalnej używany jest również naturalny miód pszczeli.

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. Szczegółowy wykaz składników wszystkich produktów i dań kulinarnych jest dostępny w dziale żywienia u kierownika kuchni.



09.06.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie (733kcal)

Kasza jęczmienna na mleku (212 kcal)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę przebrać, wypłukać, zalać wrzącą osoloną wodą, ugotować.
Wlać mleko, zagotować.

Wędlina drobiowa (38 kcal)

1 porcja

- Szyńka z piersi kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Papryka (19 kcal)

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Pasta z zielonego groszku (58 kcal)

1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (gorczyca)

► Obiad (814kcal)

Barszcz z warzywami (281 kcal)

1 porcja



- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)

Kopytka ziemniaczane ze szpinakiem (435 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1/3 porcji (20g)
- Ziemniaki - 3 i 1/3 sztuki (300g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (gluten, jaja, gorczyca)

Sos pomidorowy (43 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko, pomidor)

Galaretka mleczna (55 kcal)

1 porcja

- Galaretka o smaku pomarańczowym Winiary - 1/5 porcji (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

► Kolacja (605kcal)

Leczo drobiowe z warzywami (121 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, pomidor)

Serek almette (77 kcal)

1 porcja

- Serek śmietankowy - Almette - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja



- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Rukola (1 kcal)

1 porcja

- Rukola - 1/4 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2152 kcal
Tłuszcz:	62.71 g
Glukoza:	7.17 g
Sacharoza:	16.04 g
Błonnik pokarmowy:	35.65 g
Sól:	7.58 g

Białko ogółem:	100.67 g
Węglowodany ogółem:	311.6 g
Fruktoza:	6.83 g
Laktoza:	28.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.07 g


10.06.2025 (wtorek)
► Śniadanie (663kcal)

Kasza manna na mleku (198 kcal)

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

 ALERGENY:
(gluten, mleko)

Wędlina drobiowa-udko drobiowe (47 kcal)

1 porcja

- Szynka z udźca kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Roszponka (1 kcal)

1 porcja

- Roszponka - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (786kcal)

Zupa selerowa (251 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (140g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Pulpet drobiowy z ryżem (219 kcal)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, jaja, gluten)

Sos szpinakowy (56 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak, mrożony - 1/3 porcji (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

Surówka z czerwonej kapusty (118 kcal)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Kolacja (577kcal)

Jajko gotowane (70 kcal)

1 porcja

- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja)

Kefir (100 kcal)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja



- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Sałata (1 kcal)

1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2026 kcal
Tłuszcz:	67.32 g
Glukoza:	7.18 g
Sacharoza:	10.77 g
Błonnik pokarmowy:	29.87 g
Sól:	6.58 g

Białko ogółem:	95.88 g
Węglowodany ogółem:	272.56 g
Fruktoza:	6.47 g
Laktoza:	33.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.44 g


11.06.2025 (środa)
► Śniadanie (680kcal)

Płatki owsiane na mleku (222 kcal)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(gluten, mleko)

Wędlina drobiowa- konserwowa (32 kcal)

1 porcja

- Szynka konserwowa z indyka - 2 plastry (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Papryka (19 kcal)

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Rukola (1 kcal)

1 porcja

- Rukola - 1/4 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (630kcal)

Krupnik zabelany (245 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (60g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)

Gulasz rybny z warzywami (diety) (143 kcal)

1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Filet z morszczuka, mrożony - 1 porcja (100g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (ryba, seler)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Jabłko 1 szt. (100 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Kolacja (626kcal)

Sałatka warzywno-owocowa z makaronem (łatwostrawna) (143 kcal)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - (15g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Brzoskwinie z puszki, bez zalewy - (15g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(gorczyca, seler, gluten, jajko)

Serek almette (77 kcal)

1 porcja

- Serek śmietankowy - Almette - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1936 kcal	Białko ogółem:	85.27 g
Tłuszcz:	60.72 g	Węglowodany ogółem:	279.02 g
Glukoza:	11.3 g	Fruktoza:	17.68 g
Sacharoza:	13.57 g	Laktoza:	24.61 g
Błonnik pokarmowy:	34.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.56 g
Sól:	4.29 g		


12.06.2025 (czwartek)

► Śniadanie (877kcal)

Ryż na mleku (231 kcal)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Ryż przebrać, wypłukać, ugotować w wodzie. Wlać mleko, zagotować.

Wędlina drobiowa (38 kcal)

1 porcja

- Szyńka z piersi kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Banan 1 szt. (194 kcal)

1 porcja

- Banan - 1 i 2/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Ogórek świeży (8 kcal)

1 porcja

- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY

► Obiad (774kcal)

Zupa koperkowa z ziemniakami (228 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Zrazik drobiowy (231 kcal)

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, gluten)

Sos z włoszczyzną (40 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

Salatka z buraka (133 kcal)

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Kolacja (548kcal)

Twaróg (106 kcal)

1 porcja

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Roszpinka (1 kcal)

1 porcja

- Roszpinka - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja



- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Sok pomidorowy (35 kcal)

1 porcja

- Sok pomidorowy - 3/4 szklanki (195ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (pomidor)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2199 kcal
Tłuszcz:	64.43 g
Glukoza:	14.71 g
Sacharoza:	41.42 g
Błonnik pokarmowy:	29.73 g
Sól:	8.36 g

Białko ogółem:	104.62 g
Węglowodany ogółem:	313.66 g
Fruktoza:	14.19 g
Laktoza:	27.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.96 g


13.06.2025 (piątek)
► Śniadanie (730kcal)

Jajko gotowane (70 kcal)

1 porcja

- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja)

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Pasta drobiowa z warzywami (45 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Bulion rosółowy - 1/8 szklanki (25ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler)

Kasza manna na mleku (198 kcal)

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

 ALERGENY:
(gluten, mleko)

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

► Obiad (653kcal)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) (228 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Ryż mleczny z mussem jabłkowym (291 kcal)
1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko, siarczyny)

Sos waniliowy (134 kcal)
1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Cukier waniliowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rodzynki - 1/8 garści (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Budyń w proszku - 2/3 łyżki (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko)

► Kolacja (606kcal)
Ryba w galarecie (łatwostrawna) (123 kcal)
1 porcja

- Filet z morskczuka, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)
- Żelatyna, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (seler, ryba)

Serek almette (77 kcal)
1 porcja

- Serek śmietankowy - Almette - 1 i 1/2 łyżki (30g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko)

Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)
1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko, gluten)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1989 kcal
Tłuszcz:	69.76 g
Glukoza:	5.97 g
Sacharoza:	30.38 g
Błonnik pokarmowy:	23.92 g
Sól:	5.48 g

Białko ogółem:	86.61 g
Węglowodany ogółem:	265.21 g
Fruktoza:	8.28 g
Laktoza:	31.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.76 g


14.06.2025 (sobota)
► Śniadanie (743kcal)

Płatki owsiane na mleku (222 kcal)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(gluten, mleko)

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Twaróg z rzodkiewką i szczypiorem (107 kcal)

1 porcja

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Rzodkiewka - 1/4 sztuki (4g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Ogórek świeży (8 kcal)

1 porcja

- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY

► Obiad (742kcal)

Zupa marchwianka (236 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Paluszek drobiowy (169 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(jajo, gluten, mleko)

Sos koperkowy (67 kcal)
1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)

Ziemniaki (142 kcal)
1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Woda mineralna (0 kcal)
1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)


Sposób przygotowania:
Surówka z kapusty białej i marchwii (jarzynowa) (128 kcal)
1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (120g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
(gorczyca)

► Kolacja (473kcal)
Wędlina drobiowa-udko drobiowe (47 kcal)
1 porcja

- Szynka z udźca kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Roszpinka (1 kcal)
1 porcja

- Roszpinka - 1/5 garści (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)
1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko, gluten)

Papryka (19 kcal)
1 porcja



- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1958 kcal	Białko ogółem:	99.91 g
Tłuszcz:	68.48 g	Węglowodany ogółem:	248.12 g
Glukoza:	7.76 g	Fruktoza:	7.11 g
Sacharoza:	10.06 g	Laktoza:	27.98 g
Błonnik pokarmowy:	26.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.52 g
Sól:	4.35 g		



15.06.2025 (niedziela)

► Śniadanie (737kcal)

Wędlina drobiowa- konserwowa (32 kcal)

1 porcja

- Szynka konserwowa z indyka - 2 plastry (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Sałata (1 kcal)

1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Kasza manna na mleku (198 kcal)

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(gluten, mleko)

Śniadanie dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Jabłko 1 szt. (100 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (705kcal)

Zupa ryżowa (247 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (100g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/6 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler)

Udko drobiowe gotowane (183 kcal)

1 porcja



- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (110g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Salatka z buraka (133 kcal)

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Kolacja (564kcal)

Jajko gotowane (70 kcal)

1 porcja

- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja)

Serek almette (77 kcal)

1 porcja

- Serek śmietankowy - Almette - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Kolacja dieta kardiologiczna- baza (406 kcal)

1 porcja

- Chleb mieszany - 1 i 2/3 kromki (57g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Chleb graham - 1 i 1/3 kromki (40g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	87.4 g
Tłuszcz:	72.88 g	Węglowodany ogółem:	262.1 g
Glukoza:	8.07 g	Fruktoza:	15.54 g
Sacharoza:	27.07 g	Laktoza:	21.9 g
Błonnik pokarmowy:	28.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.55 g
Sól:	5.59 g		

poniedziałek (2025-06-09)	wtorek (2025-06-10)	środa (2025-06-11)	czwartek (2025-06-12)	piątek (2025-06-13)	sobota (2025-06-14)	niedziela (2025-06-15)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kasza jęczmienna na mleku Wędlina drobiowa Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Papryka Pasta z zielonego groszku	Kasza manna na mleku Wędlina drobiowa-udko drobiowe Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Roszponka Pomidor	Płatki owsiane na mleku Wędlina drobiowa-konserwowa Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Papryka Rukola	Ryż na mleku Wędlina drobiowa Banan 1 szt. Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Ogórek świeży	Jajko gotowane Pomidor Pasta drobiowa z warzywami Kasza manna na mleku Śniadanie dieta kardiologiczna- baza	Płatki owsiane na mleku Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Twaróg z rzodkiewką i szczypiorem Ogórek świeży	Wędlina drobiowa-konserwowa Sałata Kasza manna na mleku Śniadanie dieta kardiologiczna- baza Jabłko 1 szt.
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz z warzywami Kopytka ziemniaczane ze szpinakiem Sos pomidorowy Galaretkę mleczna	Zupa selerowa Pulpet drobiowy z ryżem Sos szpinakowy Ziemniaki Woda mineralna Surówka z czerwonej kapusty	Krupnik zabieleny Gulasz rybny z warzywami (diety) Ziemniaki Jabłko 1 szt.	Zupa koperkowa z ziemniakami Zrazik drobiowy Sos z włoszczyzną Ziemniaki Woda mineralna Sałatka z buraka	Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) Ryż mleczny z musem jabłkowym Sos waniliowy	Zupa marchwianka Paluszek drobiowy Sos koperkowy Ziemniaki Woda mineralna Surówka z kapusty białej i marchwii (jarzynowa)	Zupa ryżowa Udka drobiowe gotowane Ziemniaki Sałatka z buraka
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Leczo drobiowe z warzywami Serek almette Kolacja dieta kardiologiczna- baza Rukola	Jajko gotowane Kefir Kolacja dieta kardiologiczna- baza Sałata	Sałatka warzywno-owocowa z makaronem (łatwostrawna) Serek almette Kolacja dieta kardiologiczna- baza	Twaróg Roszponka Kolacja dieta kardiologiczna- baza Sok pomidorowy	Ryba w galarecie (łatwostrawna) Serek almette Kolacja dieta kardiologiczna- baza	Wędlina drobiowa-udko drobiowe Roszponka Kolacja dieta kardiologiczna- baza Papryka	Jajko gotowane Serek almette Pomidor Kolacja dieta kardiologiczna- baza

poniedziałek (2025-06-09)	wtorek (2025-06-10)	środa (2025-06-11)	czwartek (2025-06-12)	piątek (2025-06-13)	sobota (2025-06-14)	niedziela (2025-06-15)
Energia: Kcal 2152 = 9007 kJ Kcal z tłuszczu 26,23 % Kcal z białka 18,71 % Kcal z węglowodanów 57,92 %	Energia: Kcal 2026 = 8490 kJ Kcal z tłuszczu 29,91 % Kcal z białka 18,93 % Kcal z węglowodanów 53,81 %	Energia: Kcal 1936 = 8116 kJ Kcal z tłuszczu 28,23 % Kcal z białka 17,62 % Kcal z węglowodanów 57,65 %	Energia: Kcal 2199 = 9228 kJ Kcal z tłuszczu 26,37 % Kcal z białka 19,03 % Kcal z węglowodanów 57,06 %	Energia: Kcal 1989 = 8325 kJ Kcal z tłuszczu 31,57 % Kcal z białka 17,42 % Kcal z węglowodanów 53,34 %	Energia: Kcal 1958 = 8211 kJ Kcal z tłuszczu 31,48 % Kcal z białka 20,41 % Kcal z węglowodanów 50,69 %	Energia: Kcal 2006 = 8383 kJ Kcal z tłuszczu 32,70 % Kcal z białka 17,43 % Kcal z węglowodanów 52,26 %