LUXMED SZPITAL MAVIT

16.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL, GOR, SOJ)	1 porcja (350g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2112 kcal
Białko ogółem: 102,74 g
Tłuszcz: 66,33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,53 g
Węglowodany ogółem: 268,45 g
Błonnik pokarmowy: 24,93 g

17.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (GLU, MLE)	1 porcja (350g)
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (GLU, JAJ)	1 porcja (160g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (RYB, SEL)	1 porcja (80g)
Szynka na maśle (MLE)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2237 kcal
Białko ogółem: 116,14 g
Tłuszcz: 62,14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,36 g
Węglowodany ogółem: 298,67 g
Błonnik pokarmowy: 30,72 g

18.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	3 plastry (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Pierogi z serem białym i masłem (GLU, MLE)	1 porcja (300g)
Surówka z marchewki i jabłka (MLE)	1 porcja (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (50g)
Schab pieczony	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2245 kcal
Białko ogółem: 101,21 g
Tłuszcz: 72,07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,56 g
Węglowodany ogółem: 292,84 g
Błonnik pokarmowy: 28,86 g

19.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE)	1 porcja (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl jabłkowo- szpinakowy	1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (70g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2231 kcal
Białko ogółem: 105,04 g
Tłuszcz: 68,81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,04 g
Węglowodany ogółem: 297,6 g
Błonnik pokarmowy: 37,25 g

20.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU)	1 porcja (350g)
Jajko sadzone (JAJ)	1 porcja (100g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka na maśle (MLE)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2274 kcal
Białko ogółem: 125,61 g
Tłuszcz: 73,83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,7 g
Węglowodany ogółem: 272,39 g
Błonnik pokarmowy: 29,97 g

21.11.2026 (sobota)

Śniadanie	
Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	3 plastry (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Kiwi	1 sztuka (75g)
Obiad	
Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL, GOR, SOJ)	1 porcja (350g)
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU)	1 porcja (180g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2170 kcal
Białko ogółem: 103,88 g
Tłuszcz: 67,25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,12 g
Węglowodany ogółem: 281,72 g
Błonnik pokarmowy: 30,2 g

22.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe (SOJ)	1 porcja (100g)
Ketchup, łagodny	1 porcja (15g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)

Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (350g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Surówka z białej kapusty	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2218 kcal
Białko ogółem: 101,02 g
Tłuszcz: 64,84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,46 g
Węglowodany ogółem: 303,22 g
Błonnik pokarmowy: 27,53 g

23.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL, GOR, SOJ)	1 porcja (350g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2201 kcal
Białko ogółem: 115,58 g
Tłuszcz: 60,4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,12 g
Węglowodany ogółem: 287,95 g
Błonnik pokarmowy: 26,57 g

24.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Schab pieczony	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE)	1 porcja (200ml)

Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Szpinak gotowany (GLU, MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (JAJ, SEL)	1 porcja (80g)
Szynka na maśle (MLE)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2120 kcal
Białko ogółem: 107,8 g
Tłuszcz: 67,87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,86 g
Węglowodany ogółem: 265,81 g
Błonnik pokarmowy: 30,84 g

25.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem	1 porcja (350g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (130g)
Surówka z marchewki	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli	1 porcja (50g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2147 kcal
Białko ogółem: 99,89 g
Tłuszcz: 67,08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,85 g
Węglowodany ogółem: 281,26 g
Błonnik pokarmowy: 30,05 g

26.11.2026 (czwartek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Kisiel truskawkowy	1 porcja (200g)
Obiad	
Zupa dyniowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Pieczona pierś z kurczaka	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (150g)
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2212 kcal
Białko ogółem: 102,5 g
Tłuszcz: 74,95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,66 g
Węglowodany ogółem: 277,26 g
Błonnik pokarmowy: 30,71 g

27.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka na maśle (MLE)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Ryba pieczona (RYB)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (50g)
Schab pieczony	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2153 kcal
Białko ogółem: 106,83 g
Tłuszcz: 68,83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,3 g
Węglowodany ogółem: 273,92 g
Błonnik pokarmowy: 29,95 g

28.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Schab z kija	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Śliwki	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (SEL, GLU)	1 porcja (180g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	3 plastry (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2171 kcal
Białko ogółem: 101,28 g
Tłuszcz: 63,98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,72 g
Węglowodany ogółem: 296,85 g
Błonnik pokarmowy: 36,34 g

29.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU)	1 porcja (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2233 kcal
Białko ogółem: 115,39 g
Tłuszcz: 66,5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22,32 g
Węglowodany ogółem: 285,99 g
Błonnik pokarmowy: 27,91 g