LUXMED SZPITAL MAVIT

16.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Jabłko	1/2 sztuki (90g)

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL, GOR, SOJ)	1 porcja (150g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	1/3 porcji (50g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1/2 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1/2 sztuki (25g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1108 kcal
Białko ogółem: 44,71 g
Tłuszcz: 44,54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,72 g
Węglowodany ogółem: 130,18 g
Błonnik pokarmowy: 12,17 g

17.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1/2 plastra (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE)	1 porcja (150g)
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ, GLU)	1 porcja (60g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1/2 porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka na maśle (MLE)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1151 kcal
Białko ogółem: 44,6 g
Tłuszcz: 44,68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,09 g
Węglowodany ogółem: 143,58 g
Błonnik pokarmowy: 14,9 g

18.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	1 plaster (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)

Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Gruszka	1/2 sztuki (65g)

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami	1 porcja (150g)
Pierogi z serem białym i masłem (GLU, MLE)	1 porcja (100g)
Surówka z marchewki i jabłka	1 porcja (50g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (25g)
Schab pieczony	1 plaster (10g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1104 kcal
Białko ogółem: 40,31 g
Tłuszcz: 43,64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,41 g
Węglowodany ogółem: 136,83 g
Błonnik pokarmowy: 13,54 g

19.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Schab z kija	1 plaster (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE)	1 porcja (25g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Koktajl jabłkowo- szpinakowy	1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL)	1 porcja (150g)
Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (30g)

Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (35g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1110 kcal
Białko ogółem: 43,77 g
Tłuszcz: 44,93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8,69 g
Węglowodany ogółem: 133,24 g
Błonnik pokarmowy: 15,32 g

20.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	1/2 porcji (15g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU)	1 porcja (150g)
Jajko sadzone (JAJ)	1 porcja (50g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)

Paprykarz b/cebuli (RYB)	1 porcja (25g)
Szynka na maśle (MLE)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1129 kcal
Białko ogółem: 44,71 g
Tłuszcz: 45,03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,47 g
Węglowodany ogółem: 135,75 g
Błonnik pokarmowy: 16,41 g

21.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	1 plaster (10g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL, GOR, SOJ)	1 porcja (150g)
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU)	1 porcja (100g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1/2 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Schab z kija	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1124 kcal
Białko ogółem: 44,99 g
Tłuszcz: 40,24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,72 g

Węglowodany ogółem: 145,72 g
Błonnik pokarmowy: 16,39 g

22.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Szynka na maśle (MLE)	1 plaster (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

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

Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (150g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	1/3 porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1/3 sztuki (15g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1144 kcal
Białko ogółem: 40,98 g
Tłuszcz: 44,06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,86 g
Węglowodany ogółem: 146,92 g
Błonnik pokarmowy: 12,94 g

23.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	1/3 porcji (10g)
Schab z kija	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Banan	1/2 sztuki (60g)

Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL, GOR, SOJ)	1 porcja (150g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (30g)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1/3 porcji (50g)
Ryż brązowy, ugotowany	1/2 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1146 kcal
Białko ogółem: 44,87 g
Tłuszcz: 44,06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8,58 g
Węglowodany ogółem: 139,86 g
Błonnik pokarmowy: 14 g

24.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Schab pieczony	1 plaster (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE)	1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL)	1 porcja (150g)
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	1 porcja (30g)
Szpinak gotowany (GLU, MLE)	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1/2 sztuki (25g)
Szynka na maśle (MLE)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1161 kcal
Białko ogółem: 44,93 g
Tłuszcz: 47,44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,24 g
Węglowodany ogółem: 139,99 g
Błonnik pokarmowy: 17,46 g

25.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1/2 plastra (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Jabłko	1/2 sztuki (90g)

Obiad

Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU)	1 porcja (150g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (80g)
Surówka z marchewki	1 porcja (50g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta z czerwonej fasoli	1 porcja (25g)
Schab z kija	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1079 kcal
Białko ogółem: 40,79 g
Tłuszcz: 42,35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,25 g
Węglowodany ogółem: 134,6 g
Błonnik pokarmowy: 15,59 g

26.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	1/3 porcji (10g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa dyniowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Pieczona pierś z kurczaka	1 porcja (30g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (50g)
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	1/2 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)

Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1132 kcal
Białko ogółem: 43,51 g
Tłuszcz: 45,43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,14 g
Węglowodany ogółem: 137,66 g
Błonnik pokarmowy: 16,08 g

27.11.2026 (piątek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka na maśle (MLE)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)
II śniadanie	
Kiwi	1 sztuka (75g)
Obiad	
Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, niezabielana (SEL)	1 porcja (150g)
Ryba pieczona (RYB)	1 porcja (30g)
Marchewka duszona (GLU)	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (25g)
Schab pieczony	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1119 kcal
Białko ogółem: 41,71 g
Tłuszcz: 44,64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,21 g
Węglowodany ogółem: 139,99 g

Błonnik pokarmowy: 16,65 g

28.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Schab z kija	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Śliwki	1/2 porcji (50g)

Obiad

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU, SEL)	1 porcja (100g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Kasza gryczana, gotowana	3/4 szklanki (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	1 plaster (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1163 kcal
Białko ogółem: 40,65 g
Tłuszcz: 43,15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,58 g
Węglowodany ogółem: 155,98 g
Błonnik pokarmowy: 18,13 g

29.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	2/3 porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	1/3 opakowania (50g)

II śniadanie

Gruszka	1/2 sztuki (65g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (35g)
Fasolka szparagowa, gotowana	1/3 porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1/3 porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1/2 porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1/2 sztuki (25g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1134 kcal
Białko ogółem: 47,21 g
Tłuszcz: 43,23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,88 g
Węglowodany ogółem: 138,64 g
Błonnik pokarmowy: 10,89 g