LUXMED SZPITAL MAVIT

02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka tradycyjna	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (250g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z białej kapusty	1 porcja (100g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	3/4 porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1/2 porcji (15g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1639 kcal
Białko ogółem: 82,65 g
Tłuszcz: 53,45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,34 g
Węglowodany ogółem: 204,66 g
Błonnik pokarmowy: 24,82 g

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE)	1 porcja (25g)
Szynka dębowa	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE)	1 porcja (150ml)

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (MLE, SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z pora (MLE)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebuli (RYB)	1 porcja (25g)
Schab z kija	2 plastry (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1560 kcal
Białko ogółem: 78,5 g
Tłuszcz: 50,76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,15 g
Węglowodany ogółem: 196,41 g
Błonnik pokarmowy: 21,82 g

04.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką wzmocniona (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)

Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1/2 plastra (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Śliwki	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana	1 porcja (250g)
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (100g)
Twarożek do naleśników (MLE)	1 porcja (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1585 kcal
Białko ogółem: 73,61 g
Tłuszcz: 55,93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,29 g
Węglowodany ogółem: 193,48 g
Błonnik pokarmowy: 18,63 g

05.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	2 plastry (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL)	1 porcja (250g)
Filet z indyka duszony	1 porcja (100g)
Sos pietruszkowy (GLU, MLE)	1 porcja (50ml)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (100g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	3/4 porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Schab pieczony	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1638 kcal
Białko ogółem: 78,55 g
Tłuszcz: 54,86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,43 g
Węglowodany ogółem: 203,19 g
Błonnik pokarmowy: 21,46 g

06.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (25g)
Szynka tradycyjna	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (150g)

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL)	1 porcja (250g)
Ryba pieczona (RYB)	1 porcja (100g)
Szpinak gotowany (GLU, MLE)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1606 kcal
Białko ogółem: 80,62 g
Tłuszcz: 50,54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,08 g
Węglowodany ogółem: 205,27 g
Błonnik pokarmowy: 19,59 g

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	2 plastry (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Grochówka z ziemniakami (GLU, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (250g)
Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	3/4 porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (25g)
Schab z kija	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1664 kcal

Białko ogółem: 80,11 g
Tłuszcz: 48,27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,84 g
Węglowodany ogółem: 221,28 g
Błonnik pokarmowy: 25,23 g

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą orkiszową wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	1/2 porcji (50g)
Ketchup, łagodny	1 porcja (15g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)
Obiad	
Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Pieczona pierś z kurczaka	1 porcja (100g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębowa	2 plastry (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1678 kcal
Białko ogółem: 85,35 g
Tłuszcz: 50,71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13,24 g
Węglowodany ogółem: 215,38 g
Błonnik pokarmowy: 18,88 g

09.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Schab pieczony	2 plastry (20g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1/2 sztuki (40g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE)	1 porcja (180g)
Brokuły z olejem	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (25g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1631 kcal
Białko ogółem: 83,52 g
Tłuszcz: 53,89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,38 g
Węglowodany ogółem: 201,29 g
Błonnik pokarmowy: 20,34 g

10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1/2 porcji (15g)
Szynka tradycyjna	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kiwi	1 porcja (100g)

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE)	1 porcja (250g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (50ml)
Fasolka szparagowa, gotowana	2/3 porcji (100g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU)	3/4 porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	2 plastry (20g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1597 kcal
Białko ogółem: 82,59 g
Tłuszcz: 49,53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,74 g
Węglowodany ogółem: 204,7 g
Błonnik pokarmowy: 23,22 g

11.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką wzmocniona (MLE, GLU, JAJ)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym	1 porcja (250g)
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z białej fasoli	1 porcja (25g)
Schab z kija	2 plastry (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1679 kcal
Białko ogółem: 75,28 g
Tłuszcz: 56,9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,89 g
Węglowodany ogółem: 213,83 g
Błonnik pokarmowy: 20,13 g

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1/2 plastra (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	2 opakowania (300g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy	1 porcja (200g)

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabielana (SEL, MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Surówka z sałaty lodowej (MLE)	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)

Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE)	1 porcja (25g)
Szynka dębowa	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1669 kcal
Białko ogółem: 81,61 g
Tłuszcz: 57,83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,8 g
Węglowodany ogółem: 203,59 g
Błonnik pokarmowy: 21,67 g

13.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE)	1 porcja (150ml)

Obiad

Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabielana (MLE, SEL)	1 porcja (250g)
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ)	1 porcja (100g)
Sos pomidorowy (GLU)	1 porcja (50ml)
Surówka z białej kapusty	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1606 kcal

Białko ogółem: 81,69 g
Tłuszcz: 50,46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,44 g
Węglowodany ogółem: 205,2 g
Błonnik pokarmowy: 23,33 g

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie	
Zupa mleczna z brązowym ryżem wzmocniona (MLE)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 i 1/2 plastra (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Śliwki	1 porcja (100g)
Obiad	
Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL)	1 porcja (250g)
Indyk duszony w sosie dyniowym	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	3/4 porcji (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Schab z kija	2 plastry (20g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1638 kcal
Białko ogółem: 78,84 g
Tłuszcz: 51,37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,02 g
Węglowodany ogółem: 208,88 g
Błonnik pokarmowy: 21,87 g

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową wzmocniona (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (250g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z czerwonej kapusty	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3/4 porcji (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)	2 plastry (20g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1693 kcal
Białko ogółem: 83,5 g
Tłuszcz: 57,37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,64 g
Węglowodany ogółem: 208,01 g
Błonnik pokarmowy: 18,77 g