

Jadłospis na dzień: 04-09-2026, Piątek

Dieta: 01 z1 Dieta Podstawowa

Śniadanie

Owsianka na mleku ******(Gotowanie) 300g *****(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *****(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką ****** (Smażenie) 140g *****(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *****(1)

Obiad

Zupa pomidorowa z lanym ciastem ******(Gotowanie) 400g *****(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *****(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody ****** (Gotowanie warzyw) 200g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g *****(P24, P39), Kompot z czarnej porzeczki ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *****(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *****(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

Jogurt Naturalny 150 G 150g *****(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 347,1344	kcal
Białko	114,0616	g
Tłuszcz	90,3425	g
Węglowodany	296,4482	g
w tym NKT	32,0174	g
W tym cukry	52,1425	g
Błonnik	33,0113	g
Magnez	62,4037	mg
Sód	985,6689	mg

Dieta: 02 Dieta łatwostrawna

Śniadanie

Owsianka na mleku ******(Gotowanie) 300g *****(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *****(1, 3, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką ******(Smażenie) 140g *****(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *****(1)

Obiad

Zupa pomidorowa z lanym ciastem ******(Gotowanie) 400g *****(1, 3, 7, 9, 10), Filet

rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody *(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z marchwi i selera z olejem 160g *(9, P69), Kompot z czarnej porzeczki *(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 301,8794	kcal
Białko	122,6296	g
Tłuszcz	86,9575	g
Węglowodany	302,2362	g
w tym NKT	38,00505	g
W tym cukry	52,5010	g
Błonnik	36,0023	g
Magnez	62,4037	mg
Sód	1 185,2989	mg

Dieta: 02a Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Owsianka na mleku *(Gotowanie) 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Jajecznica na parze *(Gotowanie) 140g *(3), Kawa zbożowa 200g *(1), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Obiad

Zupa pomidorowa z lanym ciastem b/ml *(Gotowanie) 400g *(1, 3, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos pietruszkowy b/ml 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody *(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z marchwi i selera z olejem 160g *(9, P69), Kompot z czarnej porzeczki *(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 223,8350	kcal
Białko	121,9547	g
Tłuszcz	75,7828	g
Węglowodany	308,0357	g
w tym NKT	30,57995	g
W tym cukry	62,4010	g
Błonnik	34,2023	g
Magnez	62,4037	mg

Dieta: 03 Dieta papkowata

Śniadanie

Owsianka na mleku **(Gotowanie) 300g *(1, 7, P47), Kawiorek z masłem 1 *(1, 3, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką **(Smażenie) 140g *(3, 7), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Zupa pomidorowa z lanym ciastem **(Gotowanie) 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki puree 200g *(7), Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot z czarnej porzeczki **(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Kawiorek z masłem 2 *(1, 3, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Posiłek Nocny

Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 659,3938	kcal
Białko	124,9775	g
Tłuszcz	100,1481	g
Węglowodany	333,6668	g
w tym NKT	41,8261	g
W tym cukry	55,6015	g
Błonnik	21,4640	g
Magnez	76,8000	mg
Sód	1 565,9185	mg

Dieta: 03a Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (bez cukru) 300g *(7, P47), jajko gotowane do płynnych (2szt.) 100g *(3), Kawa zbożowa 200g *(1), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7)

Obiad

Warzywa z wody 180g *(7, 9, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Olej 25g, Zupa wiedeńska **(Gotowanie) 400g *(1, 9, 10), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca **(Gotowanie) 200g, Ziemniaki z wody **(Gotowanie warzyw) 200g

Kolacja

Herbata, Warzywa z wody-k 150g *(7, 9, P47), Filet z indyka gotowany 80g *(9), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7)

Posiłek Nocny

Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 814,9790	kcal
Białko	109,4837	g
Tłuszcz	71,9982	g
Węglowodany	242,7187	g
w tym NKT	24,4065	g
W tym cukry	49,6700	g
Błonnik	55,4833	g
Magnez	102,0037	mg
Sód	1 096,3979	mg

Dieta: 07 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Owsianka na mleku *(Gotowanie) 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką *(Smażenie) 140g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Zupa pomidorowa z lanym ciastem *(Gotowanie) 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody *(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z marchwi i selera z olejem 160g *(9, P69), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca *(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 133,8794	kcal
Białko	119,3696	g
Tłuszcz	84,6475	g
Węglowodany	268,4462	g
w tym NKT	37,78805	g
W tym cukry	48,8510	g
Błonnik	36,6923	g
Magnez	62,4037	mg
Sód	731,2989	mg

****Szczegółowy skład potraw dostępny w Dziale Żywienia***

Dział Żywienia zastrzega sobie prawo do zmiany jadłospisu.

** Sposób obróbki potrawy

* Alergie pokarmowe - legenda:

1 - Gluten	2 - Skorupiaki	3 - Jaja (jadalne)	4 - Ryba
5 - Orzeszki ziemne	6 - Białko sojowe	7 - Białko mleka krowiego	8 - Orzechy i nasiona
9 - Seler	10 - Musztarda/gorczyca	11 - Nasiona sezamu	12 - Siarczyny i pochodna siarczyny
13 - Nasiona łubinu	14 - Owoce morza	P15 - Albumina	P16 - Ananas
P17 - Ananas	P17 - Arbuz	P18 - Aspartam	P19 - Banan
P20 - Białka jaja kurzego	P21 - Borówka	P22 - Bób	P23 - Brzoskwinia
P24 - Cebula	P25 - Cynamon	P26 - Cytrynian	P27 - Czekolada
P28 - Czosnek	P29 - Dodatek do żywności	P30 - Dorsz	P31 - Drób
P32 - Figi	P33 - Gałka muskatołowa	P34 - Glutaminian	P35 - Goździk
P36 - Grzyb	P37 - Homar	P38 - Imbir	P39 - Jabłko