

Jadłospis na dzień: 11-09-2026, 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, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g ***(7)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Barszcz z ziemniakami ******(Gotowanie) 400g ***(1, 9, 10)**, Ryba po grecku w.m 200g ***(1, 4, 8, 9, 10, P24, P28)**, Ziemniaki z wody ******(Gotowanie warzyw) 200g, Banany 118g, Kompot owocowy ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II ***(1, 7)**, Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g ***(7, P47)**, Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 229,7345	kcal
Białko	115,63296	g
Tłuszcz	85,3384	g
Węglowodany	304,4057	g
w tym NKT	33,82233	g
W tym cukry	68,2009	g
Błonnik	34,52596	g
Magnez	119,9957	mg
Sód	656,1903	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, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g ***(7)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Barszcz z ziemniakami ******(Gotowanie) 400g ***(1, 9, 10)**, Filet rybny pieczony

120g *(4, 9), Sos cytrynowy 100g *(1, 7, P69), Ziemniaki z wody **
(Gotowanie warzyw) 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot owocowy
**(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego z suszonymi
pomidorami 120g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 224,4662	kcal
Białko	119,8269	g
Tłuszcz	89,1039	g
Węglowodany	296,7798	g
w tym NKT	41,40053	g
W tym cukry	48,8319	g
Błonnik	34,0551	g
Magnez	81,0557	mg
Sód	1 158,1988	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), Ser Twarogowy -
Plastry D 21,43g *(7), Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Barszcz z ziemniakami **(Gotowanie) 400g *(1, 9, 10), Filet rybny pieczony
120g *(4, 9), Sos cytrynowy b/ml 100g *(1, 7, P69), Ziemniaki z wody **
(Gotowanie warzyw) 200g, Szpinak duszony b/ml 150g *(1, 7), Kompot
owocowy **(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego z suszonymi
pomidorami 120g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 089,9662	kcal
Białko	118,9169	g
Tłuszcz	77,3039	g
Węglowodany	290,3898	g
w tym NKT	33,58553	g
W tym cukry	47,5419	g
Błonnik	32,2551	g
Magnez	81,0557	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 - Plastry D 21,43g *(7), Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Barszcz z ziemniakami *(Gotowanie) 400g *(1, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos cytrynowy 100g *(1, 7, P69), Ziemniaki puree 200g *(7), Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot owocowy *(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Kawiorek z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47), Miód 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 555,1836	kcal
Białko	121,3444	g
Tłuszcz	96,8915	g
Węglowodany	336,8579	g
w tym NKT	45,30913	g
W tym cukry	66,2530	g
Błonnik	29,2928	g
Magnez	100,8000	mg
Sód	1 599,8447	mg

Dieta: 03a Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą (bez cukru) 300g *(1, 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, Ziemniaki z wody *(Gotowanie warzyw) 200g, Rosolnik z ryżem *(Gotowanie) 400g *(9, 10), Kompot owocowy-cukrzyca *(Gotowanie) 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	1 844,1262	kcal
Białko	110,6636	g
Tłuszcz	72,1079	g
Węglowodany	249,2010	g
w tym NKT	24,4066	g
W tym cukry	49,1249	g
Błonnik	52,5183	g
Magnez	96,6557	mg
Sód	1 181,9491	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, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g ***(7)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Barszcz z ziemniakami ******(Gotowanie) 400g ***(1, 9, 10)**, Filet rybny pieczony 120g ***(4, 9)**, Sos cytrynowy 100g ***(1, 7, P69)**, Ziemniaki z wody ******(Gotowanie warzyw) 200g, Szpinak duszony 150g ***(1, 7)**, Kompot owocowy-cukrzyca ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 ***(1, 7)**, Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g ***(7, P47)**, Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 055,7606	kcal
Białko	116,3106	g
Tłuszcz	86,7756	g
Węglowodany	261,6896	g
w tym NKT	41,18173	g
W tym cukry	43,9926	g
Błonnik	34,3423	g
Magnez	81,0557	mg
Sód	694,6841	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