

Jadłospis na dzień: 15-09-2026, Wtorek

Dieta: 01 z1 Dieta Podstawowa

Śniadanie

Owsianka na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 7, P47)**, Chleb baltonowski ,graham , masło ***(1, 7)**, Polędwica Sopocka 50g ***(10)**, Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao ******(Gotowanie) 250g ***(1, 7, P47)**

Obiad

Zupa koperkowa z lanym ciastem ******(Gotowanie) 400g ***(1, 3, 7, 9, 10, P47)**, Fitburger z indyka i cukinii ******(Pieczenie) 110g ***(3, P24, P28)**, Ziemniaki z wody ******(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami z oliwą 90g ***(3, 7, 10)**, Kompot truskawkowo-agrestowy ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II ***(1, 7)**, Paprykarz Z Łososia 120g ***(4)**, Serek Haga 16,66g ***(7)**, Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 148,2304	kcal
Białko	109,7609	g
Tłuszcz	75,8314	g
Węglowodany	287,47368	g
w tym NKT	30,85567	g
W tym cukry	38,08164	g
Błonnik	31,8440	g
Magnez	92,9557	mg
Sód	1 199,6166	mg

Dieta: 02 Dieta łatwostrawna

Śniadanie

Owsianka na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 7, P47)**, Pieczywo z masłem 1 ***** **(1, 3, 7)**, Polędwica Sopocka 50g ***(10)**, Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao ****** **(Gotowanie)** 250g ***(1, 7, P47)**

Obiad

Zupa koperkowa z lanym ciastem ******(Gotowanie) 400g ***(1, 3, 7, 9, 10, P47)**, Filet z indyka duszony z jabłkami 80g ***(1, P39)**, Ziemniaki z wody ******

(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z marchwi i jabłek z olejem 160g *(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy **(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z tuńczyka i jaj ze szpinakiem 120g *(3, 4, 9), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 275,1824	kcal
Białko	126,0995	g
Tłuszcz	71,6695	g
Węglowodany	314,18828	g
w tym NKT	31,5145	g
W tym cukry	48,37474	g
Błonnik	37,6135	g
Magnez	80,7557	mg
Sód	1 464,9856	mg

Dieta: 02a Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Owsianka na mleku **(Gotowanie) 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Polędwica Sopocka 50g *(10), Kawa zbożowa 200g *(1), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47)

Obiad

Zupa koperkowa z lanym ciastem b/ml **(Gotowanie) 400g *(1, 3, 9, 10), Filet z indyka duszony z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody **(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z marchwi i jabłek z olejem 160g *(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy **(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z tuńczyka i jaj ze szpinakiem 120g *(3, 4, 9), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 137,5593	kcal
Białko	116,4634	g
Tłuszcz	72,0556	g
Węglowodany	289,70608	g
w tym NKT	32,5335	g
W tym cukry	43,60974	g
Błonnik	33,4155	g
Magnez	80,7557	mg
Sód	1 451,7956	mg

Dieta: 03 Dieta papkowata

Śniadanie

Owsianka na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 7, P47)**, Kawiorek z masłem 1 *****(1, 3, 7), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g ***(7, P47)**, Pasta z pieczonych warzyw z oliwą z oliwek 120g ***(9)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa koperkowa z lanym ciastem ******(Gotowanie) 400g ***(1, 3, 7, 9, 10, P47)**, Filet z indyka duszony z jabłkami - mielony 80g ***(1, P39)**, Ziemniaki puree 200g ***(7)**, Bukiet warzyw ******(Gotowanie warzyw) 150g, Kompot truskawkowo-agrestowy ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Kawiorek z masłem 2 ***(1, 3, 7)**, Pasta z tuńczyka i jaj ze szpinakiem 120g ***(3, 4, 9)**, Serek Haga 16,66g ***(7)**

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 435,2783	kcal
Białko	113,0133	g
Tłuszcz	81,5153	g
Węglowodany	319,16378	g
w tym NKT	36,0168	g
W tym cukry	45,99774	g
Błonnik	36,2310	g
Magnez	100,5000	mg
Sód	1 601,5820	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, Zupa koperkowa z lanym ciastem ******(Gotowanie) 400g ***(1, 3, 7, 9, 10, P47)**, Kompot truskawkowo-agrestowy - 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

Kefir M 200g *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 918,7430	kcal
Białko	117,5861	g
Tłuszcz	76,1608	g
Węglowodany	255,7118	g
w tym NKT	25,6232	g
W tym cukry	42,3878	g
Błonnik	57,1155	g
Magnez	100,1557	mg
Sód	1 179,0146	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), Połudwica Sopocka 50g *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Zupa koperkowa z lanym ciastem *(Gotowanie) 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P47), Fitburger z indyka i cukinii *(Pieczenie) 110g *(3, P24, P28), Ziemniaki z wody *(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami z oliwą 90g *(3, 7, 10), Kompot truskawkowo-agrestowy - cukrzyca *(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z tuńczyka i jaj ze szpinakiem 120g *(3, 4, 9), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 857,6104	kcal
Białko	107,2989	g
Tłuszcz	65,1514	g
Węglowodany	235,32268	g
w tym NKT	28,98777	g
W tym cukry	27,75764	g
Błonnik	29,4780	g
Magnez	80,3557	mg
Sód	870,4466	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 - Siarczyn i pochodna siarczyn
13 - Naisona 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 muszkatołowa	P34 - Glutaminian	P35 - Goździk
P36 - Grzyb	P37 - Homar	P38 - Imbir	P39 - Jabłko