

Jadłospis na dzień: 16-09-2026, Środa

Dieta: 01 z1 Dieta Podstawowa

Śniadanie

Kluski lane na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 3, 7, P47)**, Chleb baltonowski ,graham , masło ***(1, 7)**, Filet Z Indyka Gotowany 50g ***(1, 6, 7, 9)**, Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Żurek litewski ******(Gotowanie) 400g ***(1, 6, 7, 9, 10, P24, P28)**, Pierogi z truskawkami ******(Gotowanie) 250g ***(1, 3, 7)**, Koktajl porzeczkowo- bananowy 200g ***(7, P47)**

Kolacja

Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II ***(1, 7)**, Pasta z sera białego i wędlin 120g ***(7, 10, P47)**, Ogórek Małosolny 150g

Posiłek Nocny

Sok Smoothie 250g ***(P19, P71, P80)**

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 499,9294	kcal
Białko	96,8966	g
Tłuszcz	75,7729	g
Węglowodany	396,3960	g
w tym NKT	33,1217	g
W tym cukry	84,6711	g
Błonnik	31,7150	g
Magnez	39,6600	mg
Sód	2 791,6077	mg

Dieta: 02 Dieta łatwostrawna

Śniadanie

Kluski lane na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 3, 7, P47)**, Pieczywo z masłem 1 ***(1, 3, 7)**, Filet Z Indyka Gotowany 50g ***(1, 6, 7, 9)**, Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa jarzynowa ******(Gotowanie) 400g ***(7, 9, 10)**, Rolada drobiowa z marchewką 100g ***(1, 3, 7, P50)**, Sos potrawkowy 100g ***(1, 3, 7)**, Ziemniaki z wody ******(Gotowanie warzyw) 200g, Kalarepa z marchwią z wody ******(Gotowanie

warzyw) 150g *(7), Kompot owocowy-cukrzyca **(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(7, 10, P47), Ogórek Małosolny 150g

Posiłek Nocny

Sok Smoothie 250g *(P19, P71, P80)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 077,7966	kcal
Białko	102,8744	g
Tłuszcz	64,1092	g
Węglowodany	304,6174	g
w tym NKT	31,5266	g
W tym cukry	45,0929	g
Błonnik	26,3053	g
Magnez	88,8557	mg
Sód	3 203,5601	mg

Dieta: 02a Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kluski lane na mleku **(Gotowanie) 300g *(1, 3, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Zupa jarzynowa b/ml **(Gotowanie) 400g *(9, 10), Rolada drobiowa z marchewką 100g *(1, 3, 7, P50), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody **(Gotowanie warzyw) 200g, Kalarepa z marchwią z wody **(Gotowanie warzyw) 150g *(7), Kompot owocowy-cukrzyca **(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Serek Wiejski Ziarnisty Lekki 150G 150g *(7), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Posiłek Nocny

Sok Smoothie 250g *(P19, P71, P80)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 105,4766	kcal
Białko	102,9914	g
Tłuszcz	62,2512	g
Węglowodany	313,7524	g
w tym NKT	31,6534	g
W tym cukry	54,9109	g
Błonnik	25,4313	g
Magnez	88,8557	mg
Sód	1 962,6201	mg

Dieta: 03 Dieta papkowata

Śniadanie

Kluski lane na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 3, 7, P47)**, Kawiorek z masłem 1 ***(1, 3, 7)**, Pasta z wędlin i jaj 120g ***(1, 3, 6, 7, 9)**, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g ***(7)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa jarzynowa b/ml ******(Gotowanie) 400g ***(9, 10)**, Rolada drobiowa z marchewką 100g ***(1, 3, 7, P50)**, Ziemniaki puree 200g ***(7)**, Sos potrawkowy 100g ***(1, 3, 7)**, Kalarepa z marchwią z wody ******(Gotowanie warzyw) 150g ***(7)**, Kompot owocowy-cukrzyca ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Kawiorek z masłem 2 ***(1, 3, 7)**, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Pasta z sera białego i wędlin 120g ***(7, 10, P47)**

Posiłek Nocny

Sok Smoothie 250g ***(P19, P71, P80)**

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 573,2070	kcal
Białko	114,8220	g
Tłuszcz	86,4710	g
Węglowodany	340,9712	g
w tym NKT	39,31633	g
W tym cukry	57,4037	g
Błonnik	22,5860	g
Magnez	108,6000	mg
Sód	2 707,5260	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 jarzynowa ******(Gotowanie) 400g ***(7, 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

Sok Smoothie 250g ***(P19, P71, P80)**

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 861,9744	kcal
Białko	110,3984	g
Tłuszcz	73,7183	g
Węglowodany	263,9305	g
w tym NKT	25,2177	g
W tym cukry	66,4747	g
Błonnik	56,8683	g
Magnez	108,6557	mg
Sód	1 260,2991	mg

Dieta: 07 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kluski lane na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 3, 7, P47)**, Pieczywo mieszane z masłem 1 ***(1, 7)**, Filet Z Indyka Gotowany 50g ***(1, 6, 7, 9)**, Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa jarzynowa ******(Gotowanie) 400g ***(7, 9, 10)**, Rolada drobiowa z marchewką 100g ***(1, 3, 7, P50)**, Sos potrawkowy 100g ***(1, 3, 7)**, Ziemniaki z wody ******(Gotowanie warzyw) 200g, Kalarepa z marchwią z wody ******(Gotowanie warzyw) 150g ***(7)**, Kompot owocowy-cukrzyca ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 ***(1, 7)**, Pasta z sera białego i wędlin 120g ***(7, 10, P47)**, Ogórek Małosolny 150g

Posiłek Nocny

Kefir M 200g ***(7, P47)**

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 826,7966	kcal
Białko	104,7394	g
Tłuszcz	62,7492	g
Węglowodany	255,2174	g
w tym NKT	31,1896	g
W tym cukry	22,1929	g
Błonnik	26,9953	g
Magnez	88,8557	mg
Sód	2 749,5601	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