

## Jadłospis na dzień: 18-09-2026, 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 makaronem **\*\*(Gotowanie)** 400g **\*(1, 3, 7, 9, 10)**, Filet rybny saute 120g **\*(1, 4, P24)**, Ziemniaki z wody **\*\*(Gotowanie warzyw)** 200g, Sałatka z fasolki szparagowej mroż. z olejem 150g **\*(3, 7, 10, P24, P69)**, Kompot z wiśni mrożonych **\*\*(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 | 2 402,9876 | kcal |
| Białko               | 119,5490   | g    |
| Tłuszcz              | 96,9264    | g    |
| Węglowodany          | 291,3499   | g    |
| w tym NKT            | 31,0211    | g    |
| W tym cukry          | 45,9174    | g    |
| Błonnik              | 26,0413    | g    |
| Magnez               | 57,0557    | mg   |
| Sód                  | 501,2641   | 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 makaronem **\*\*(Gotowanie)** 400g **\*(1, 3, 7, 9, 10)**,

Pulpeciki rybne 100g \*(1, 3, 4, 7, 9), Sos szpinakowy 100g \*(1, 7, 9),  
Ziemniaki z wody \*(Gotowanie warzyw) 200g, Cukinia z marchwią z oliwą z  
oliwek \*(Gotowanie warzyw) 180g, Kompot z wiśni mrożonych \*(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 | 2 301,5046 | kcal |
| Białko               | 114,3769   | g    |
| Tłuszcz              | 73,3551    | g    |
| Węglowodany          | 316,8006   | g    |
| w tym NKT            | 34,9591    | g    |
| W tym cukry          | 47,6894    | g    |
| Błonnik              | 30,2803    | g    |
| Magnez               | 57,0557    | mg   |
| Sód                  | 1 025,9071 | 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 z zieloną pietruszką \*(Smażenie) 140g \*(3, 7), Serek  
Puszysty Almette 1 Szt = 30 G \*(7, P47), Kawa zbożowa 200g \*(1)

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z makaronem b/ml \*(Gotowanie) 400g \*(1, 3, 9, 10),  
Pulpeciki rybne 100g \*(1, 3, 4, 7, 9), Sos szpinakowy b/ml 100g \*(1, 7, 9),  
Ziemniaki z wody \*(Gotowanie warzyw) 200g, Cukinia z marchwią z oliwą z  
oliwek \*(Gotowanie warzyw) 180g, Kompot z wiśni mrożonych \*(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 | 2 337,2046 | kcal |
| Białko               | 115,9819   | g    |
| Tłuszcz              | 78,7551    | g    |
| Węglowodany          | 311,9406   | g    |
| w tym NKT            | 38,8141    | g    |
| W tym cukry          | 47,9294    | g    |

|         |            |    |
|---------|------------|----|
| Błonnik | 28,4803    | g  |
| Magnez  | 57,0557    | mg |
| Sód     | 1 013,9071 | 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), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G \*(7, P47), Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem \*(Gotowanie) 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Pulpeciki rybne 100g \*(1, 3, 4, 7, 9), Sos szpinakowy 100g \*(1, 7, 9), Ziemniaki puree 200g \*(7), Cukinia z marchwią z oliwą z oliwek \*(Gotowanie warzyw) 180g, Kompot z wiśni mrożonych \*(Gotowanie) 200g

### Kolacja

Herbata, Kawiorek z masłem 2 \*(1, 3, 7), Ser biały z koperkiem 120g \*(7, P47), Powidła 30g

### Posiłek Nocny

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

#### Suma wartości odżywczych diety:

|                      |            |      |
|----------------------|------------|------|
| Wartość energetyczna | 2 694,1720 | kcal |
| Białko               | 118,0569   | g    |
| Tłuszcz              | 88,3427    | g    |
| Węglowodany          | 353,2887   | g    |
| w tym NKT            | 43,9677    | g    |
| W tym cukry          | 60,9705    | g    |
| Błonnik              | 25,5180    | g    |
| Magnez               | 76,8000    | mg   |
| Sód                  | 1 467,5530 | 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 selerowa z makaronem \*(Gotowanie) 400g \*(1, 3, 9, 10), Kompot z wiśni mrożonych - 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 \*(7, P47)

#### **Suma wartości odżywczych diety:**

|                      |            |      |
|----------------------|------------|------|
| Wartość energetyczna | 1 871,3344 | kcal |
| Białko               | 113,4484   | g    |
| Tłuszcz              | 72,6833    | g    |
| Węglowodany          | 256,9005   | g    |
| w tym NKT            | 24,5042    | g    |
| W tym cukry          | 51,2197    | g    |
| Błonnik              | 59,0583    | g    |
| Magnez               | 96,6557    | mg   |
| Sód                  | 1 222,8991 | 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 makaronem \*(Gotowanie) 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Pulpeciki rybne 100g \*(1, 3, 4, 7, 9), Sos szpinakowy 100g \*(1, 7, 9), Ziemniaki z wody \*(Gotowanie warzyw) 200g, Cukinia z marchwią z oliwą z oliwek \*(Gotowanie warzyw) 180g, Kompot z wiśni mrożonych -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 | 2 133,5046 | kcal |
| Białko               | 111,1169   | g    |
| Tłuszcz              | 71,0451    | g    |
| Węglowodany          | 283,0106   | g    |
| w tym NKT            | 34,7421    | g    |
| W tym cukry          | 44,0394    | g    |
| Błonnik              | 30,9703    | g    |
| Magnez               | 57,0557    | mg   |
| Sód                  | 571,9071   | 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 muskatołowa   | P34 - Glutaminian         | P35 - Goździk                     |
| P36 - Grzyb               | P37 - Homar               | P38 - Imbir               | P39 - Jabłko                      |