

## Jadłospis na dzień: 20-09-2026, Niedziela

### Dieta: 01 z1 Dieta Podstawowa

#### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną \*\*(Gotowanie) 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Jajko gotowane 50g \*(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

#### Obiad

Rosół z makaronem \*\*(Gotowanie) 400g \*(1, 3, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g \*(1), Kasza jęczmienna \*\*(Gotowanie) 100g \*(1, 7), Brukselka z bułką tartą \*\*(Gotowanie warzyw) 150g \*(1, 3, 7, P47), Kompot owocowy \*\*(Gotowanie) 200g

#### Kolacja

Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(10), Ser Żółty - Gouda 50g \*(7), Ogórek Małosolny 150g

#### Posiłek Nocny

Jogurt Bez Laktozy Dar Pure 250g

#### Suma wartości odżywczych diety:

|                      |            |      |
|----------------------|------------|------|
| Wartość energetyczna | 2 593,7200 | kcal |
| Białko               | 129,8140   | g    |
| Tłuszcz              | 82,9790    | g    |
| Węglowodany          | 327,7910   | g    |
| w tym NKT            | 35,6360    | g    |
| W tym cukry          | 51,6940    | g    |
| Błonnik              | 37,1770    | g    |
| Magnez               | 51,5000    | mg   |
| Sód                  | 2 996,6425 | mg   |

### Dieta: 02 Dieta łatwostrawna

#### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną \*\*(Gotowanie) 300g \*(7, P47), Pieczywo z masłem 1 \*(1, 3, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Jajko gotowane 50g \*(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

#### Obiad

Rosół z makaronem \*\*(Gotowanie) 400g \*(1, 3, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g \*(1), Kasza jęczmienna \*\*(Gotowanie) 100g \*(1, 7), Brokuły z

wody **\*\***(Gotowanie warzyw) 150g, Kompot owocowy **\*\***(Gotowanie) 200g

### **Kolacja**

Herbata, Pieczywo z masłem 2 **\***(1, 3, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g **\***(10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g **\***(7), Ogórek Małosolny 150g

### **Posiłek Nocny**

Jogurt Bez Laktozy Dar Pure 250g

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

|                      |            |      |
|----------------------|------------|------|
| Wartość energetyczna | 2 462,1230 | kcal |
| Białko               | 115,8316   | g    |
| Tłuszcz              | 74,1332    | g    |
| Węglowodany          | 328,9787   | g    |
| w tym NKT            | 29,00403   | g    |
| W tym cukry          | 49,3527    | g    |
| Błonnik              | 29,1070    | g    |
| Magnez               | 15,5000    | mg   |
| Sód                  | 3 038,1425 | mg   |

## **Dieta: 02a Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu**

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą jaglaną **\*\***(Gotowanie) 300g **\***(7, P47), Pieczywo z masłem 1 **\***(1, 3, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g **\***(7), Jajko gotowane 50g **\***(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g **\***(1)

### **Obiad**

Rosół z makaronem **\*\***(Gotowanie) 400g **\***(1, 3, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g **\***(1), Ziemniaki z wody **\*\***(Gotowanie warzyw) 200g, Brokuły z wody **\*\***(Gotowanie warzyw) 150g, Kompot owocowy **\*\***(Gotowanie) 200g

### **Kolacja**

Herbata, Pieczywo z masłem 2 **\***(1, 3, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g **\***(10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g **\***(7)

### **Posiłek Nocny**

Jogurt Bez Laktozy Dar Pure 250g

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

|                      |            |      |
|----------------------|------------|------|
| Wartość energetyczna | 2 196,0056 | kcal |
| Białko               | 113,0016   | g    |
| Tłuszcz              | 68,6456    | g    |
| Węglowodany          | 304,0256   | g    |
| w tym NKT            | 26,08143   | g    |
| W tym cukry          | 51,2466    | g    |
| Błonnik              | 27,9293    | g    |
| Magnez               | 72,5557    | mg   |
| Sód                  | 2 003,1466 | mg   |

## Dieta: 03 Dieta papkowata

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną \*(Gotowanie) 300g \*(7, P47), Kawiorek z masłem 1 \*(1, 3, 7), Pasta z jaj z koperkiem \*(Gotowanie) 120g \*(3), Serek Haga 16,66g \*(7), Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Obiad

Rosół z makaronem \*(Gotowanie) 400g \*(1, 3, 9, 10), Schab duszony z pomidorami - mielony 80g \*(1), Ziemniaki puree 200g \*(7), Brokuły z wody \*(Gotowanie warzyw) 150g, Kompot owocowy \*(Gotowanie) 200g

### Kolacja

Herbata, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g \*(7), Kawiorek z masłem 2 \*(1, 3, 7), Pasta z wędlin i warzyw 120g \*(3, 9, 10)

### Posiłek Nocny

Jogurt Bez Laktozy Dar Pure 250g

#### Suma wartości odżywczych diety:

|                      |            |      |
|----------------------|------------|------|
| Wartość energetyczna | 2 697,5982 | kcal |
| Białko               | 118,8324   | g    |
| Tłuszcz              | 98,9320    | g    |
| Węglowodany          | 332,01738  | g    |
| w tym NKT            | 36,65443   | g    |
| W tym cukry          | 52,99044   | g    |
| Błonnik              | 26,3860    | g    |
| Magnez               | 76,8000    | mg   |
| Sód                  | 2 107,8120 | mg   |

## Dieta: 03a Dieta płynna wzmocniona

### Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą (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, Ziemniaki z wody \*(Gotowanie warzyw) 200g, Rosół z makaronem \*(Gotowanie) 400g \*(1, 3, 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 Bez Laktozy Dar Pure 250g

#### Suma wartości odżywczych diety:

|                      |            |      |
|----------------------|------------|------|
| Wartość energetyczna | 1 895,8626 | kcal |
|----------------------|------------|------|

|             |            |    |
|-------------|------------|----|
| Białko      | 114,9310   | g  |
| Tłuszcz     | 73,1464    | g  |
| Węglowodany | 259,3019   | g  |
| w tym NKT   | 23,7977    | g  |
| W tym cukry | 70,4619    | g  |
| Błonnik     | 57,1723    | g  |
| Magnez      | 96,6557    | mg |
| Sód         | 1 257,8391 | mg |

## **Dieta: 07 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów**

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą jaglaną \*\*(Gotowanie) 300g \*(7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 \*(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Jajko gotowane 50g \*(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### **Obiad**

Rosół z makaronem \*\*(Gotowanie) 400g \*(1, 3, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g \*(1), Kasza jęczmienna \*\*(Gotowanie) 100g \*(1, 7), Brokuły z wody \*\*(Gotowanie warzyw) 150g, Kompot owocowy-cukrzyca \*\*(Gotowanie) 200g

### **Kolacja**

Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 \*(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g \*(7), Ogórek Małosolny 150g

### **Posiłek Nocny**

Jogurt Bez Laktozy Dar Pure 250g

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

|                      |            |      |
|----------------------|------------|------|
| Wartość energetyczna | 2 294,1230 | kcal |
| Białko               | 112,5716   | g    |
| Tłuszcz              | 71,8232    | g    |
| Węglowodany          | 295,1887   | g    |
| w tym NKT            | 28,78703   | g    |
| W tym cukry          | 45,7027    | g    |
| Błonnik              | 29,7970    | g    |
| Magnez               | 15,5000    | mg   |
| Sód                  | 2 584,1425 | 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                        |