

Jadłospis na dzień: 22-09-2026, Wtorek

Dieta: 01 z1 Dieta Podstawowa

Śniadanie

Owsianka na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 7, P47)**, Chleb baltonowski ,graham , masło ***(1, 7)**, Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g ***(7, 10)**, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa z kalarepy ******(Gotowanie) 400g ***(7, 9, 10)**, Chili con carne z indyka ******(Duszenie) 180g ***(8, 10, P24, P28)**, Ryż brązowy na sypko ******(Gotowanie) 100g ***(7)**, Galaretka z owocami ******(Gotowanie) 100g, Kompot z czarnej porzeczki ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II ***(1, 7)**, Makrela Wędzona 120g ***(4)**, Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g ***(7, P47)**, Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 153,1539	kcal
Białko	121,2015	g
Tłuszcz	86,9939	g
Węglowodany	308,3250	g
w tym NKT	36,1037	g
W tym cukry	30,2456	g
Błonnik	35,5203	g
Magnez	46,0610	mg
Sód	1 546,6644	mg

Dieta: 02 Dieta łatwostrawna

Śniadanie

Owsianka na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 7, P47)**, Pieczywo z masłem 1 ***(1, 3, 7)**, Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g ***(7, 10)**, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa z kalarepy ******(Gotowanie) 400g ***(7, 9, 10)**, Pulpet drobiowy 90g ***(1, 3, 7, 9, P50)**, Sos koperkowy 100g ***(1, 7)**, Ziemniaki z wody ******(Gotowanie

warzyw) 200g, Sałatka z selera z ananasem z olejem 150g *(9, P16), Kompot z czarnej porzeczki **(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z łososia i jaj 120g *(3, 4, 9), Serek Puszasty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

Kefir M 200g *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 185,9154	kcal
Białko	106,8241	g
Tłuszcz	86,5256	g
Węglowodany	303,4961	g
w tym NKT	36,68005	g
W tym cukry	37,1234	g
Błonnik	36,9133	g
Magnez	105,8757	mg
Sód	1 351,7441	mg

Dieta: 02a Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Owsianka na mleku **(Gotowanie) 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Pasta z pieczonych warzyw z oliwą z oliwek 120g *(9), Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Zupa z kalarepy b/ml **(Gotowanie) 400g *(9, 10), Pulpet drobiowy 90g *(1, 3, 7, 9, P50), Sos koperkowy b/ml 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody **(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z selera z ananasem z olejem 150g *(9, P16), Kompot z czarnej porzeczki **(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z łososia i jaj 120g *(3, 4, 9), Serek Puszasty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 217,5681	kcal
Białko	108,3860	g
Tłuszcz	88,3906	g
Węglowodany	311,7050	g
w tym NKT	35,62735	g
W tym cukry	50,1794	g
Błonnik	44,9373	g
Magnez	105,8757	mg
Sód	1 498,1741	mg

Dieta: 03 Dieta papkowata

Śniadanie

Owsianka na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 7, P47)**, Kawiorek z masłem 1 *****(1, 3, 7), Pasta z pieczonych warzyw z oliwą z oliwek 120g ***(9)**, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g ***(7)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa z kalarepy ******(Gotowanie) 400g ***(7, 9, 10)**, Pulpet drobiowy 90g ***(1, 3, 7, 9, P50)**, Sos koperkowy 100g ***(1, 7)**, Ziemniaki puree 200g ***(7)**, Marchew oprószana 160g ***(1, P50)**, Kompot z czarnej porzeczki ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Kawiorek z masłem 2 ***(1, 3, 7)**, Pasta z łososia i jaj 120g ***(3, 4, 9)**, Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g ***(7, P47)**

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 500,1858	kcal
Białko	103,2027	g
Tłuszcz	100,9984	g
Węglowodany	333,0599	g
w tym NKT	42,67158	g
W tym cukry	32,7042	g
Błonnik	31,9000	g
Magnez	121,2200	mg
Sód	1 511,4200	mg

Dieta: 03a Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (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, Zupa z kalarepy ******(Gotowanie) 400g ***(7, 9, 10)**, Kompot z czarnej porzeczki -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	1 759,1204	kcal
Białko	113,4041	g
Tłuszcz	73,8716	g
Węglowodany	246,6751	g
w tym NKT	24,8304	g
W tym cukry	42,1299	g
Błonnik	57,5593	g
Magnez	108,6557	mg
Sód	1 153,7491	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)**, Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g ***(7, 10)**, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa z kalarepy ******(Gotowanie) 400g ***(7, 9, 10)**, Ryż brązowy na sypko ******(Gotowanie) 100g ***(7)**, Chili con carne z indyka ******(Duszenie) 180g ***(8, 10, P24, P28)**, Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 ***(1, 7)**, Pasta z łososia i jaj 120g ***(3, 4, 9)**, Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g ***(7, P47)**, Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 963,2639	kcal
Białko	107,8775	g
Tłuszcz	87,0079	g
Węglowodany	273,6350	g
w tym NKT	34,2418	g
W tym cukry	21,0866	g
Błonnik	34,3023	g
Magnez	62,8810	mg
Sód	671,9844	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