

Jadłospis na dzień: 23-09-2026, Środa

Dieta: 01 z1 Dieta Podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną **(Gotowanie) 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Zupa gulaszowa **(Gotowanie) 450g *(1, 9, P24, P28), Kotlet z ciecierzycy z warzywami **(Pieczenie) 150g *(1, 3, 7, 9, P24, P28), Ziemniaki z wody ** (Gotowanie warzyw) 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot owocowy **(Gotowanie) 200g

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 Pomidorowy 200ml 200g

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 509,3355	kcal
Białko	106,9386	g
Tłuszcz	79,0982	g
Węglowodany	313,0239	g
w tym NKT	23,1931	g
W tym cukry	44,4199	g
Błonnik	43,6063	g
Magnez	107,4557	mg
Sód	2 810,8688	mg

Dieta: 02 Dieta łatwostrawna

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną **(Gotowanie) 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Szynka Gotowana 50g *(10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Zupa z cukinii z ziemniakami **(Gotowanie) 400g *(9, 10), Ragout z drobiu 170g *(1, 9), Ryż na sypko **(Gotowanie) 160g *(7), Jabłko pieczone 150g *

(P39), Kompot owocowy ******(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 Pomidorowy 200ml 200g

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 084,5491	kcal
Białko	102,5402	g
Tłuszcz	58,9907	g
Węglowodany	320,8399	g
w tym NKT	22,1803	g
W tym cukry	34,5789	g
Błonnik	29,2230	g
Magnez	19,2000	mg
Sód	3 107,4800	mg

Dieta: 02a Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną ******(Gotowanie) 300g *****(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *****(1, 3, 7), Szynka Gotowana 50g *****(10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *****(1)

Obiad

Zupa z cukinii z ziemniakami ******(Gotowanie) 400g *****(9, 10), Ragout z drobiu 170g *****(1, 9), Ryż na sypko ******(Gotowanie) 160g *****(7), Jabłko pieczone 150g *****(P39), Kompot owocowy ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *****(1, 3, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *****(7, 10, P47), Miód 25g

Posiłek Nocny

Sok Pomidorowy 200ml 200g

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 151,2991	kcal
Białko	101,1877	g
Tłuszcz	58,8407	g
Węglowodany	338,7399	g
w tym NKT	22,1353	g
W tym cukry	52,5789	g
Błonnik	28,4730	g
Magnez	19,2000	mg
Sód	2 052,9800	mg

Dieta: 03 Dieta papkowata

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną **(Gotowanie) 300g *(1, 7, P47), Kawiorek z masłem 1 *(1, 3, 7), Pasta z jaj z koperkiem **(Gotowanie) 120g *(3), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Zupa z cukinii z ziemniakami **(Gotowanie) 400g *(9, 10), Ragout z drobiu-papki 170g *(1, 9), Jabłko pieczone 150g *(P39), Ziemniaki puree 200g *(7), Kompot owocowy **(Gotowanie) 200g

Kolacja

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

Posiłek Nocny

Sok Pomidorowy 200ml 200g

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 415,5391	kcal
Białko	105,3587	g
Tłuszcz	90,1497	g
Węglowodany	331,9119	g
w tym NKT	31,7223	g
W tym cukry	55,1949	g
Błonnik	28,8960	g
Magnez	96,0000	mg
Sód	2 385,2500	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 cukinii z ziemniakami **(Gotowanie) 400g *(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 Pomidorowy 200ml 200g

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 685,2317	kcal
----------------------	------------	------

Białko	107,8152	g
Tłuszcz	74,4481	g
Węglowodany	243,5348	g
w tym NKT	22,2004	g
W tym cukry	46,7398	g
Błonnik	58,7793	g
Magnez	115,8557	mg
Sód	1 496,8491	mg

Dieta: 07 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną **(Gotowanie) 300g *(1, 7, P47), Pieczywo mieszane z masłem 1 *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Zupa z cukinii z ziemniakami **(Gotowanie) 400g *(9, 10), Ragout z drobiu 170g *(1, 9), Ziemniaki z wody **(Gotowanie warzyw) 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), 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

Sok Pomidorowy 200ml 200g

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 641,1317	kcal
Białko	97,4202	g
Tłuszcz	52,3231	g
Węglowodany	254,3268	g
w tym NKT	19,1357	g
W tym cukry	33,0128	g
Błonnik	33,2653	g
Magnez	76,2557	mg
Sód	2 675,7841	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