

Jadłospis na dzień: 25-09-2026, 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

Barszcz z ziemniakami ******(Gotowanie) 400g ***(1, 9, 10)**, Śledź z jogurtem i śmietaną 160g ***(4, 7, P24, P39, P47)**, Ziemniaki z wody ******(Gotowanie warzyw) 200g, Ogórek Małosolny 150g, Kompot ze śliwek mrożonych ****** (Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II ***(1, 7)**, Pasta z sera białego i warzyw 120g ***(7, P47)**, Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 146,0576	kcal
Białko	120,1330	g
Tłuszcz	85,9249	g
Węglowodany	278,7644	g
w tym NKT	32,9516	g
W tym cukry	49,6059	g
Błonnik	30,8383	g
Magnez	81,0557	mg
Sód	10	mg
	373,6441	

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

Barszcz z ziemniakami ****(Gotowanie)** 400g ***(1, 9, 10)**, Morszczuk pieczony 120g ***(4, 9)**, Sos pietruszkowy 100g ***(1, 7)**, Ziemniaki z wody ****(Gotowanie warzyw)** 200g, Szpinak duszony 150g ***(1, 7)**, Kompot ze śliwek mrożonych ****(Gotowanie)** 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 ***(1, 3, 7)**, Pasta z sera białego i warzyw 120g ***(7, P47)**, Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 077,7076	kcal
Białko	118,9780	g
Tłuszcz	80,3114	g
Węglowodany	293,2269	g
w tym NKT	37,4564	g
W tym cukry	41,7094	g
Błonnik	33,2333	g
Magnez	81,0557	mg
Sód	1 077,5641	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 na parze ****(Gotowanie)** 140g ***(3)**, Serek Haga 16,66g ***(7)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Barszcz z ziemniakami ****(Gotowanie)** 400g ***(1, 9, 10)**, Morszczuk pieczony 120g ***(4, 9)**, Sos pietruszkowy b/ml 100g ***(1, 7)**, Ziemniaki z wody ****(Gotowanie warzyw)** 200g, Szpinak duszony b/ml 150g ***(1, 7)**, Kompot ze śliwek mrożonych ****(Gotowanie)** 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 ***(1, 3, 7)**, Pasta z sera białego i warzyw 120g ***(7, P47)**, Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 990,1888	kcal
Białko	119,4008	g
Tłuszcz	72,8430	g
Węglowodany	287,46998	g
w tym NKT	33,6398	g
W tym cukry	41,06914	g
Błonnik	31,4333	g

Magnez	81,0557	mg
Sód	1 066,3301	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 Haga 16,66g ***(7)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Barszcz z ziemniakami ******(Gotowanie) 400g ***(1, 9, 10)**, Morszczuk pieczony 120g ***(4, 9)**, Sos pietruszkowy 100g ***(1, 7)**, Ziemniaki puree 200g ***(7)**, Szpinak duszony 150g ***(1, 7)**, Kompot ze śliwek mrożonych ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

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

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 421,9062	kcal
Białko	121,7808	g
Tłuszcz	92,4556	g
Węglowodany	325,18808	g
w tym NKT	45,3634	g
W tym cukry	52,78024	g
Błonnik	28,4710	g
Magnez	100,8000	mg
Sód	1 520,8760	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 z cukinii z ziemniakami ******(Gotowanie) 400g ***(9, 10)**, Kompot ze śliwek 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 150g *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 776,5826	kcal
Białko	111,6550	g
Tłuszcz	82,4084	g
Węglowodany	249,7239	g
w tym NKT	24,4204	g
W tym cukry	50,4399	g
Błonnik	57,8293	g
Magnez	115,8557	mg
Sód	1 160,3491	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

Barszcz z ziemniakami *(Gotowanie) 400g *(1, 9, 10), Morszczuk pieczony 120g *(4, 9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody *(Gotowanie warzyw) 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych - cukrzyca *(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 909,7076	kcal
Białko	115,7180	g
Tłuszcz	78,0014	g
Węglowodany	259,4369	g
w tym NKT	37,2394	g
W tym cukry	38,0594	g
Błonnik	33,9233	g
Magnez	81,0557	mg
Sód	623,5641	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