

Jadłospis na dzień: 29-09-2026, Wtorek

Dieta: 01 z1 Dieta Podstawowa

Śniadanie

Owsianka na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 7, P47)**, Chleb baltonowski ,graham , masło ***(1, 7)**, Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g ***(10)**, Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami ******(Gotowanie) 400g ***(7, 9, 10)**, Roladka ze schabu ze szpinakiem 100g ***(1)**, Ziemniaki z wody ******(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka włoska z buraków gotowanych z olejem 150g ***(P24)**, Kompot truskawkowo-agrestowy ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II ***(1, 7)**, Sałatka z tuńczykiem, żółtym serem i ananasem 120g ***(3, 4, 7, 10, P16)**, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g ***(7)**, Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

Serek Wiejski Ziarnisty Lekki 150G 150g ***(7)**

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 206,1557	kcal
Białko	120,4846	g
Tłuszcz	88,6636	g
Węglowodany	285,2396	g
w tym NKT	30,54663	g
W tym cukry	43,1516	g
Błonnik	39,0083	g
Magnez	101,5057	mg
Sód	2 251,6241	mg

Dieta: 02 Dieta łatwostrawna

Śniadanie

Owsianka na mleku ******(Gotowanie) 300g ***(1, 7, P47)**, Pieczywo z masłem 1 ***(1, 3, 7)**, Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g ***(10)**, Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami ******(Gotowanie) 400g ***(7, 9, 10)**, Risotto z

mięsem i jarzynami ****(Duszenie)** 250g ***(9)**, Sos pomidorowy 100g ***(1, 7)**, Jabłko pieczone 150g ***(P39)**, Kompot truskawkowo-agrestowy ****(Gotowanie)** 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 ***(1, 3, 7)**, Pasta z tuńczyka i jaj 120g ***(3, 4, 9)**, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g ***(7)**, Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

Serek Wiejski Ziarnisty Lekki 150G 150g ***(7)**

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 248,0231	kcal
Białko	117,2386	g
Tłuszcz	69,1602	g
Węglowodany	322,3787	g
w tym NKT	31,55833	g
W tym cukry	35,1257	g
Błonnik	36,8230	g
Magnez	47,3000	mg
Sód	2 362,5400	mg

Dieta: 02a Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

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

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml ****(Gotowanie)** 400g ***(9, 10)**, Risotto z mięsem i jarzynami ****(Duszenie)** 250g ***(9)**, Sos pomidorowy b/m 100g ***(1, 7)**, Jabłko pieczone 150g ***(P39)**, Kompot truskawkowo-agrestowy ****(Gotowanie)** 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 ***(1, 3, 7)**, Pasta z tuńczyka i jaj 120g ***(3, 4, 9)**, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g ***(7)**, Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

Serek Wiejski Ziarnisty Lekki 150G 150g ***(7)**

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 296,2331	kcal
Białko	119,4726	g
Tłuszcz	72,9842	g
Węglowodany	329,7987	g
w tym NKT	31,48743	g
W tym cukry	39,6967	g
Błonnik	38,6050	g
Magnez	47,3000	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)**, Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g ***(7, P47)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami ****(Gotowanie)** 400g ***(7, 9, 10)**, Pulpet z mięsa mieszanego 90g ***(1, 3, 7, P50)**, Sos pomidorowy 100g ***(1, 7)**, Ziemniaki puree 200g ***(7)**, Jabłko pieczone 150g ***(P39)**, Kompot truskawkowo-agrestowy ****(Gotowanie)** 200g

Kolacja

Herbata, Kawiorek z masłem 2 ***(1, 3, 7)**, Pasta z tuńczyka i jaj 120g ***(3, 4, 9)**, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g ***(7)**

Posiłek Nocny

Serek Wiejski Ziarnisty Lekki 150G 150g ***(7)**

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 364,6231	kcal
Białko	115,6836	g
Tłuszcz	83,8402	g
Węglowodany	322,7387	g
w tym NKT	40,95333	g
W tym cukry	39,7657	g
Błonnik	33,5830	g
Magnez	134,0000	mg
Sód	2 210,8900	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 koperkowa z ziemniakami ****(Gotowanie)** 400g ***(7, 9, 10)**, Kompot truskawkowo-agrestowy - 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 Smoothie 250g *(P19, P71, P80)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 871,0827	kcal
Białko	108,6290	g
Tłuszcz	73,0044	g
Węglowodany	270,0469	g
w tym NKT	24,9654	g
W tym cukry	67,1739	g
Błonnik	59,0663	g
Magnez	124,1557	mg
Sód	1 164,1791	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 Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami *(Gotowanie) 400g *(7, 9, 10), Pulpet z mięsa mieszanego 90g *(1, 3, 7, P50), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody *(Gotowanie warzyw) 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy - cukrzyca *(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z tuńczyka i jaj 120g *(3, 4, 9), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

Serek Wiejski Ziarnisty Lekki 150G 150g *(7)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 845,7457	kcal
Białko	113,5396	g
Tłuszcz	62,1186	g
Węglowodany	256,0106	g
w tym NKT	31,19363	g
W tym cukry	30,6336	g
Błonnik	35,4533	g
Magnez	114,2557	mg
Sód	1 925,0241	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