

Jadłospis na dzień: 02-10-2026, 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

Krupnik zabielały ******(Gotowanie) 450g ***(1, 7, 9, 10)**, Morszczuk z pieca 110g ***(1, 3, 4, 7)**, Ziemniaki z wody ******(Gotowanie warzyw) 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g ***(P24, P39)**, Kompot z czerwonej porzeczki ****** (Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II ***(1, 7)**, Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g ***(7, P47)**, Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 174,2676	kcal
Białko	116,9150	g
Tłuszcz	94,8524	g
Węglowodany	287,7049	g
w tym NKT	31,3782	g
W tym cukry	42,0204	g
Błonnik	32,3753	g
Magnez	69,0557	mg
Sód	945,7941	mg

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

Krupnik zabielały ******(Gotowanie) 450g ***(1, 7, 9, 10)**, Filet rybny pieczony

120g *(4, 9), Sos cytrynowy *(Gotowanie) 100g *(1, 7, P69), Ziemniaki z wody *(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39), Kompot z czerwonej porzeczki *(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

Jogurt Naturalny 150 G *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 188,0776	kcal
Białko	111,9640	g
Tłuszcz	84,9464	g
Węglowodany	304,5259	g
w tym NKT	35,7258	g
W tym cukry	49,2114	g
Błonnik	34,3423	g
Magnez	71,8057	mg
Sód	1 119,7141	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 Puszysty Almette 1 Szt = 30 G *(7, P47), Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Krupnik b/ml *(Gotowanie) 450g *(1, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos cytrynowy b/ml *(Gotowanie) 100g *(1, 7, P69), Ziemniaki z wody *(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39), Kompot z czerwonej porzeczki *(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

Jogurt Naturalny 150 G *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 143,7776	kcal
Białko	113,1990	g
Tłuszcz	80,9464	g
Węglowodany	299,2859	g
w tym NKT	33,4008	g
W tym cukry	49,0714	g
Błonnik	32,5423	g
Magnez	71,8057	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 Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g ***(7, P47)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Krupnik zabielały ****(Gotowanie)** 450g ***(1, 7, 9, 10)**, Filet rybny pieczony 120g ***(4, 9)**, Sos cytrynowy ****(Gotowanie)** 100g ***(1, 7, P69)**, Ziemniaki puree 200g ***(7)**, Marchew oprószana ****(Gotowanie)** 160g ***(1, P50)**, Kompot z czerwonej porzeczki ****(Gotowanie)** 200g

Kolacja

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

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 554,4950	kcal
Białko	116,1140	g
Tłuszcz	100,3040	g
Węglowodany	334,4710	g
w tym NKT	44,6529	g
W tym cukry	50,5625	g
Błonnik	21,6550	g
Magnez	88,8000	mg
Sód	1 528,5100	mg

Dieta: 03a Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (bez cukru) 300g ***(7, P47)**, jajko gotowane do płynnych (2szt.) 100g ***(3)**, Masło Porcyjne 10 G 10g ***(7)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Warzywa z wody 180g ***(7, 9, P47)**, Filet z kurczaka gotowany 80g ***(9)**, Olej 25g, Ziemniaki z wody ****(Gotowanie warzyw)** 200g, Krupnik z kasza jaglaną ****(Gotowanie)** 400g ***(9, 10)**, Kompot z czerwonej 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

Jogurt Naturalny 150 G *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 847,0926	kcal
Białko	110,9380	g
Tłuszcz	72,2234	g
Węglowodany	252,5669	g
w tym NKT	24,4865	g
W tym cukry	49,1449	g
Błonnik	53,1583	g
Magnez	105,6557	mg
Sód	1 100,2491	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

Krupnik zabielały *(Gotowanie) 450g *(1, 7, 9, 10), Morszczuk z pieca 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody *(Gotowanie warzyw) 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g *(P24, P39), Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca *(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo mieszane z masłem 2 *(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Posiłek Nocny

Jogurt Naturalny 150 G *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 055,4676	kcal
Białko	113,7950	g
Tłuszcz	94,4524	g
Węglowodany	262,7149	g
w tym NKT	31,2582	g
W tym cukry	36,2204	g
Błonnik	31,0553	g
Magnez	69,0557	mg
Sód	945,7941	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 muszkatołowa	P34 - Glutaminian	P35 - Goździk
P36 - Grzyb	P37 - Homar	P38 - Imbir	P39 - Jabłko