

Jadłospis na dzień: 06-10-2026, Wtorek

Dieta: 01 z1 Dieta Podstawowa

Śniadanie

Owsianka na mleku ****(Gotowanie)** 300g ***(1, 7, P47)**, Chleb baltonowski ,graham , masło ***(1, 7)**, Szynka Chlebowa 50g ***(1, 7, 8, 9, 10)**, Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao ****(Gotowanie)** 250g ***(1, 7, P47)**

Obiad

Zupa jarzynowa ****(Gotowanie)** 400g ***(7, 9, 10)**, Pierogi leniwe ****(Gotowanie)** 300g ***(1, 3, 7, P47)**, Surówka z marchwi i ananasów 160g ***(P16, P39)**, Kompot z czarnej porzeczki ****(Gotowanie)** 200g

Kolacja

Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II ***(1, 7)**, Śledzie z suszonymi pomidorami 130g ***(4, P24)**, 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	2 166,3503	kcal
Białko	124,4890	g
Tłuszcz	117,7650	g
Węglowodany	341,1250	g
w tym NKT	44,0466	g
W tym cukry	57,7560	g
Błonnik	41,0690	g
Magnez	29,1500	mg
Sód	5 012,1100	mg

Dieta: 02 Dieta łatwostrawna

Śniadanie

Owsianka na mleku ****(Gotowanie)** 300g ***(1, 7, P47)**, Pieczywo z masłem 1 ***(1, 3, 7)**, Szynka Chlebowa 50g ***(1, 7, 8, 9, 10)**, Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao ****(Gotowanie)** 250g ***(1, 7, P47)**

Obiad

Zupa jarzynowa ****(Gotowanie)** 400g ***(7, 9, 10)**, Pulpet z mięsa mieszanego 90g ***(1, 3, 7, P50)**, Sos szpinakowy ****(Gotowanie)** 100g ***(1, 7, 9)**, Ziemniaki

z wody ******(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z selera i brzoskwiń z olejem 150g ***(9, P23)**, Kompot z czarnej porzeczki ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 ***(1, 3, 7)**, Sałatka z tuńczyka 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	2 249,4476	kcal
Białko	120,5669	g
Tłuszcz	76,4631	g
Węglowodany	321,6005	g
w tym NKT	35,6086	g
W tym cukry	41,8147	g
Błonnik	41,3673	g
Magnez	99,3957	mg
Sód	1 683,1891	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 Chlebowa 50g ***(1, 7, 8, 9, 10)**, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g ***(7)**, Kawa zbożowa 200g ***(1)**

Obiad

Zupa jarzynowa b/ml ******(Gotowanie) 400g ***(9, 10)**, Pulpet z mięsa mieszanego 90g ***(1, 3, 7, P50)**, Sos szpinakowy b/ml ******(Gotowanie) 100g ***(1, 7, 9)**, Ziemniaki z wody ******(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z selera i brzoskwiń z olejem 150g ***(9, P23)**, Kompot z czarnej porzeczki ******(Gotowanie) 200g

Kolacja

Herbata, Pieczywo z masłem 2 ***(1, 3, 7)**, Sałatka z tuńczyka 120g ***(3, 4, 9)**, Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G ***(7, P47)**, Sałata Zielona 25g

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 076,8206	kcal
Białko	111,7675	g
Tłuszcz	71,2493	g
Węglowodany	298,4982	g
w tym NKT	32,54573	g
W tym cukry	37,4884	g
Błonnik	37,1693	g
Magnez	99,3957	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 jarzynowa ****(Gotowanie)** 400g ***(7, 9, 10)**, Pulpet z mięsa mieszanego 90g ***(1, 3, 7, P50)**, Sos szpinakowy ****(Gotowanie)** 100g ***(1, 7, 9)**, Ziemniaki puree 200g ***(7)**, Marchew oprószana ****(Gotowanie)** 160g ***(1, P50)**, Kompot z czarnej porzeczki ****(Gotowanie)** 200g

Kolacja

Herbata, Kawiorek z masłem 2 ***(1, 3, 7)**, Sałatka z tuńczyka 120g ***(3, 4, 9)**, Serek Puszasty Almette 1 Szt = 30 G ***(7, P47)**

Posiłek Nocny

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

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	2 359,1680	kcal
Białko	106,2151	g
Tłuszcz	80,6217	g
Węglowodany	335,0497	g
w tym NKT	36,42193	g
W tym cukry	33,3117	g
Błonnik	33,5200	g
Magnez	118,5000	mg
Sód	1 730,6450	mg

Dieta: 03a Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą (bez cukru) 300g ***(1, 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, Zupa jarzynowa ****(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	1 767,5662	kcal
Białko	115,7836	g
Tłuszcz	74,8629	g
Węglowodany	243,8210	g
w tym NKT	25,0986	g
W tym cukry	42,3449	g
Błonnik	59,0483	g
Magnez	108,6557	mg
Sód	1 173,4491	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), Szyntka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Obiad

Zupa jarzynowa *(Gotowanie) 400g *(7, 9, 10), Pulpet z mięsa mieszanego 90g *(1, 3, 7, P50), Sos szpinakowy *(Gotowanie) 100g *(1, 7, 9), Ziemniaki z wody *(Gotowanie warzyw) 200g, Sałatka z selera i brzoskwiń z olejem 150g *(9, P23), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca *(Gotowanie) 200g

Kolacja

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

Posiłek Nocny

Kefir M 200g *(7, P47)

Suma wartości odżywczych diety:

Wartość energetyczna	1 898,2176	kcal
Białko	106,3409	g
Tłuszcz	67,7391	g
Węglowodany	268,5995	g
w tym NKT	31,6236	g
W tym cukry	32,6297	g
Błonnik	39,6593	g
Magnez	99,3957	mg
Sód	1 227,9991	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