JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.06.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (*1,9), potrawka z mięsa gulaszowego – drobiowego 150g (*1), kluski śląskie 150g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka z czerwona fasolą 100g (*3,7), rzodkiewka 80g, chleb graham 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: deser z kaszy manny z dżemem 140g (*1,7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, pasta z pieczonych warzyw 100g (*9), sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g (*7), chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (*1,9), potrawka z mięsa gulaszowego – drobiowego 150g (*1), ziemniaki 200g, sałata lodowa z pomidorem i marchewką 150g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: twarożek 80g (*7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: rogalik drożdżowy 1 szt. (*1,3,7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 40g, warzywna pasta jajeczna z cebulką 100g (*3,7), sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: sok wielowarzywny 1 szt. (*9)
Obiad: zupa jarzynowa z makaronem 400g (*1,9), filet drobiowy duszony z papryką 80g (*1), ziemniaki 200g, sos pomidorowo – pietruszkowy 50g (*1,7), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: pomarańcza 1 szt.,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka z czerwoną fasolką 100g (*3,7), chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: wędlina 20g, pomidor 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	80,21	62,96	3,52	288,54	40,34	2004,46	811,9	35,19
Dieta łatwostrawna	80,48	67,48	4,54	277,01	30,03	2009,88	1904,76	24,46
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	96,64	67,45	4,78	240,35	23,73	1944,18	1498,35	35,88

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.06.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*1,7), wędlina 30g, ser topiony 2 szt. (*7), papryka konserwowa 80g, rukola 10g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: żur z ziemniakami 400g (*1), udko pieczone 100g, kasza jęczmienna 150g (*1), sos koperkowy 50g (*1,7), mix warzyw parowanych 120g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka wiosenna 100g, chleb graham 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: jogurt naturalny 150g (*7), herbatniki 14g (*1,7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*1,7), wędlina 50g, pieczony pasztet warzywny 50g (*1,3,9), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: żur z ziemniakami 400g (*1), szynka duszona z marchewką 90g, kasza jęczmienna 150g (*1), sos koperkowy 50g (*1,7), mix warzyw parowanych 120g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 30g, jajko gotowane 50g (*3), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: sok owocowy 1 szt., herbatniki 14g (*1,7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 40g, pieczony pasztet warzywny 100g (*1,3,9), papryka czerwona 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)

Śniadanie II: sok pomidorowy 1 szt.
Obiad: żur z ziemniakami 400g (*1), udko pieczone 100g, kasza jęczmienna na sypko 150g (*1), sos koperkowy 50g (*1,7), mix warzyw parowanych 120g, kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: twarożek ze szczypiorkiem 100g, ogórek zielony 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: ser żółty 15g (*7), sałata zielona 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	79,47	66,19	4,6	265,07	9,02	1953,23	232,57	33,33
Dieta łatwostrawna	79,64	64,95	16,15	279,05	9,99	1992,02	269,96	33,45
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	97,84	66,47	8,82	255,32	20,73	1985,97	302,69	41,99

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.06.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*7,1), jajko w sosie chrzanowym 70g (*3,7), wędlina 30g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml,
Obiad: zupa pomidorowa z zacierką 400g (*1,9), dorsz smażony 90g(*1,3,4), ryż na sypko 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owocami b/c 250 ml,
Kolacja: pasta z sera homo i jabłka 100g (*7), dżem 1 szt., chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200 ml,
II kolacja: rogalik drożdżowy 60g (*1,3,7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*7,1), wędlina 50g, pomidor 80g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa pomidorowa z zacierką 400g (*1,9), pieczony pulpet z dorsza 80g (*1,3,4), ryż na sypko 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owocami b/c 250 ml,
Kolacja: pasta z sera homo i jabłka 100g (*7), dżem 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml
II kolacja: galaretka owocowa 150g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 50g, jajko gotowane 50g (*3), sałata lodowa z marchewką 100g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), kawa biała b/c 250 ml (*1,7)
Śniadanie II: jogurt naturalny 150g (*7)
Obiad: zupa pomidorowa z zacierką 400g (*1,9), dorsz parowany 80g (*4), ryz brązowy 150g, buraki gotowane 150g, kompot z owocami b/c 250 ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: pasta z sera żółtego i ogórka konserwowego 60g (*3,7), wędlina 40g, sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200 ml,
Kolacja II: ser biały 30g (*7), rzodkiewka 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7),

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	79,14	68,92	3,00	279,01	47,66	2072,06	353,11	23,80
Dieta łatwostrawna	75,13	62,62	11,10	284,51	5,29	2010,58	699,92	22,20
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	98,05	67,32	15,98	238,99	23,49	1948,25	1398,35	37,62

węglowodanów								

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.06.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki pszenne na mleku 300g (*1,7), wędlina 50g, pieczony pasztet warzywny 50g (*1,3,9), sałatka z pomidora i rzodkiewki z olejem 100g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa fasolowa 400g (*1,9), makaron pełnoziarnisty z mięsem i szpinakiem 300g (*1,7), surówka wielowarzywna 150g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka jarzynowa 100g (*3,7), papryka czerwona 80g, chleb graham 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: jogurt owocowy 150g (*7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki pszenne na mleku 300g (*1,7), galaretka wieprzowo - warzywna 200g (*9), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa dyniowa z zacierką 400g (*1,9), makaron z mięsem i szpinakiem 300g (*1,7), surówka z marchwi 150g (*7), kompot z owocami 250ml, jabłko pieczone z dżemem 1 szt.
Kolacja: wędlina 40g, sałatka jarzynowa 100g (*3,7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: jogurt owocowy 150g (*7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 40g, sałata lodowa z marchewką 100g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: jogurt naturalny 1 szt. (*7)
Obiad: zupa fasolowa 400g (*1,9), makaron pełnoziarnisty z mięsem i szpinakiem 300g (*1,7), surówka wielowarzywna 150g, kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: pomarańcza 1 szt.,
Kolacja: serek ziarnisty 150g (*7), wędlina 40g, pomidor 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: wędlina 20g, ogórek kiszony 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	80,54	64,05	7,72	286,36	38,86	1992,80	394,99	42
Dieta łatwostrawna	81,45	63,76	11,18	288,31	38,98	2016,26	782,22	43,5
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	98,45	64,63	5,36	262,13	30,22	1998,07	345,5	43,19

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.06.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, ogórek zielony 80g, rukola 10g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: rosół z makaronem 400g (*1,9), medaliony wieprzowe z cebulką i marchewką 90g, ziemniaki 200g, brokuł parowany 100g, surówka z selera i zieleniny 100g (*7,9), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: twarożek z zieleniną 80g (*7), miód 1 szt., sałatka wiosenna 100g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: jabłko deserowe 1 szt.

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: kasza jaglana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml

Obiad: rosół z makaronem 400g (*1,9), udko pieczone 100g, ziemniaki 200g, brokuł parowany 100g, surówka z selera i zieleniny 100g (*7,9), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: twarożek z zieleniną 80g (*7), sałata lodowa z marchewką 100g, miód 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: mus owocowy 1 szt.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 50g, sałatka wiosenna 100g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: jogurt naturalny 150g (*7)
Obiad: rosół z makaronem 400g (*1,9), udko pieczone 100g, ziemniaki 200g, brokuł parowany 100g, surówka z selera i zieleniny 100g (*7,9), kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, rzodkiewka 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: jajko gotowane 25g (*3), rzodkiewka 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	80,49	67,79	11,15	287,11	10,07	2053,03	1347,09	33,41
Dieta łatwostrawna	79,64	64,21	5,7	295,03	11	2116,02	1368,6	28,44
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	97,58	67,15	10,74	248,45	18,13	1973,93	1300,4	43,3

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.06.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 300g (*1,7), galaretka wieprzowo – drobiowa 200g (*9), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa grysikowa 400g (*1,9), bigos z kapusty kiszonej 400g (*1), bułka grahamka 50g (*1), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, pomidor 80g, rzodkiewka 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: deser mleczny z kaszy manny z dżemem 140g (*1,7)

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 300g (*1,7), wędlina 40g, terrina z mięsa i warzyw 100g (*1,3,9), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa grysikowa 400g (*1,9), ryż z jabłkami 300g (*7), kompot z owocami 250ml, herbatniki 14g (*1,7),
Kolacja: jajko w sosie koperkowym 80g (*3,7), wędlina 30g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: serek homogenizowany owocowy 150g (*7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: ser biały 100g (*7), sałatka z pomidora i rzodkiewki z olejem 100g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: sok pomidorowy 1 szt.
Obiad: zupa grysikowa 400g (*1,9), filet drobiowy duszony 80g, ryż na sypko 150g, surówka z kapusty czerwonej 150g, kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka z tuńczykiem 100g (3,4,7), chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: wędlina 20g, papryka czerwona 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	80,08	68,47	17	264,47	29,09	1962,19	748	32,6

Dieta łatwostrawna	79,70	64,10	10,5	288,58	42,2	2031,35	623,5	22,46
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	95,00	64,26	3,08	239,98	3,04	1932,34	589,4	37,1

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 23.06.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: kaszka kukurydziana na mleku 300g (*7),wędlina 50g, smalczyk z fasoli 50g, papryka czerwona 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa ziemniaczana 400g (*1,9), klopsiki drobiowe 100g, kaszotto z warzywami 150g (*1,9), sos pomidorowo - pietruszkowy 50g, bukiet warzyw 120g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, dżem 1 szt., sałata lodowa z ogórkiem i pestkami dyni 100g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: pomarańcza 1 szt,

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: kaszka kukurydziana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, dżem 1 szt., sałata zielona z olejem i zieleniną 50g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa ziemniaczana 400g (*1,9), klopsiki drobiowe 100g, kaszotto z warzywami 150g (*1,9), sos pomidorowo - pietruszkowy 50g, bukiet warzyw 120g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka z pomidora i jogurtu naturalnego 100g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: pomarańcza 1 szt,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 30g, terrina z mięsa i warzyw 100g (*3,1,9), ogórek zielony 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: serek kanapkowy naturalny 1 szt. (*7)
Obiad: zupa ziemniaczana 400g (*1,9), schab pieczony w sosie własnym 100g (*1), kasza jęczmienna 150g (*1), bukiet warzyw 120g, kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 40g, humus z ciecierzycy 50g, sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: ser biały 30g (*7), rukola 10g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	77,99	68,01	5,46	287,61	7,32	2034,42	541,7	34,83
Dieta łatwostrawna	78,58	66,75	5,18	265,73	7,8	1947,24	147,52	28,17
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	102,49	67,65	4,75	251,78	23,61	2015,44	565,26	39,25

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 24.06.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki pszenne na mleku 300g (*1,7), wędlina 50g, sałata lodowa z marchewką 100g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa kaszą jaglaną 400g (*1,9), gulasz węgierski 170g (*1,7), makaron gotowany 150g (*1), surówka z kapusty czerwonej 150g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: ryba w sosie greckim 160g (*1,4,9), wędlina 30g, sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,

II kolacja: sok jabłkowy 1 szt.

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki pszenne na mleku 300g (*1,7), wędlina 50g, sałata lodowa z marchewką 100g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa kaszą jaglaną 400g (*1,9), makaron z mięsem i warzywami 300g (*1,9), cukinia na ciepło 150g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: ryba w sosie greckim 160g (*1,4,9), wędlina 30g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok jabłkowy 1 szt.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 50g, pomidor 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: sok wielowarzywny 1 szt. (*9),
Obiad: zupa kaszą jaglaną 400g (*1,9), udko pieczone 100g, ryż brązowy na sypko 150g, sos pomidorowy 50g (*7,1), surówka z kapusty czerwonej 150g, kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: ryba w sosie greckim 160g (*1,4,9), wędlina 30g, papryka czerwona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: ser żółty 15g (*7), ogórek kiszony 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	73,12	62,28	11,34	286,43	14,69	2005,45	573,69	30,99
Dieta łatwostrawna	80,55	65,57	6,81	287,02	14,81	2007,45	572,79	27,44
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	96,03	69,50	9,34	259,03	31,04	2006,58	618,82	45,62

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 25.06.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*1,7), twarożek z koperkiem 80g (*7), rzodkiewka 80g, ogórek kiszony 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa brokułowa z zacierką 400g (*1,9), kotlet smażony 110g (*1,3), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 50g (*1,7), marchewka z groszkiem 120g, kompot z owocami 250ml
Kolacja: wędlina 40g, sałatka wielowarzywna 100g (*3,9,7), rukola 10g, chleb graham 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok owocowy 330ml

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*1,7), pasta z sera homo i zieleniny 80g (*7), miód 1 szt., sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa brokułowa z zacierką 400g (*1,9), udko pieczone 140g, ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 50g (*1,7), marchewka z groszkiem 120g(*1), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka wielowarzywna 100g (*3,9,7), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: sok owocowy 330ml

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: wędlina 50g, jajko gotowane 50g (*3), ogórek zielony 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: jogurt naturalny 1 szt. (*7)
Obiad: zupa brokułowa z zacierką 400g (*1,9), szynka wieprzowa duszona 75g (*1), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 50g (*1,7), surówka z selera, jabłka i marchewki 150g (*7,9), kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,

Kolacja: wędlina 50g, sałatka wielowarzywna 100g (*3,7,9), sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: wędlina 30g, rzodkiewka 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	79,76	67,92	3,03	276,83	41,02	2001,77	1428,02	36,77
Dieta łatwostrawna	80,18	65,17	2,87	280,31	40,96	1989,93	2073,03	32,01
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	104,44	69,99	15,18	250,57	21,73	2024,38	1373,25	45,09

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 26.06.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: ryż na mleku 300g (*7), wędlina 30g, jajko w sosie koperkowym 80g (*3,7), papryka czerwona 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), pieczony pulpet z dorsza 80g (*1,3,4), sos koperkowy 50g (*1,7), kasza jęczmienna pęczak 150g (*1), sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 100g (*9,7), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: pasta z sera żółtego 60g (*7), wędlina 50g, pomidor 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: banan 1 szt.

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: ryż na mleku 300g (*7), wędlina 30g, jajko w sosie koperkowym 80g (*3,7), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), pieczony pulpet z dorsza 80g (*1,3,4), sos koperkowy 50g (*1,7), kasza jęczmienna 100g (*1), dynia na ciepło 100g, surówka z selera, jabłka i marchewki 150g (*9,7), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, dżem 1 szt., pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: jogurt owocowy 150g (*7)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - 6 p. 2000 kcal
Śniadanie: twarożek z cebulką 100g (*7), wędlina 30g, pomidor 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: jogurt naturalny 1 szt. (*7)
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), pieczony pulpet z dorsza 80g, sos koperkowy 50g (*1,7), kasza jęczmienna pęczak 150g (*1), sałatka ogórka kiszonego i marchewki 150g, kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, pasta z fasoli białej z ziołami 100g, sałatka wiosenna 100g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: wędlina 20g, sałata zielona 40g, chleb graham 30g (*1), masło 5g (*7)

	Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
Dieta podstawowa	81,10	65,56	13,37	270,67	10,2	1977,09	583,75	32,79
Dieta łatwostrawna	80,02	62,79	5,82	271,15	33,13	1942,03	1048,77	27,18
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	101,48	63,40	5,76	246,04	14,81	1933,16	2302,29	43,65