JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.09.2026r

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*7,1), 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 (*1,7), udko pieczone 100g, kasza jęczmienna gotowana 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 owocowy 150g (*7), herbatniki 14g (*1,7)

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
85,54	72,1	14,8	303,39	19,34	2179,41	1940	29,3

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*7,1), wędlina 50g, pieczony pasztet warzywny 50g (*1,3,9), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: żur z ziemniakami 400g (*1,7), szynka duszona z marchewką 90g, kasza jęczmienna gotowana 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 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok owocowy 1 szt., herbatniki 14g (*1,7)

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
88,37	75,07	12,91	310,06	36	2238,48	1732	29,42

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie: wędlina 50g, pieczony pasztet warzywny 100g (*1,3,9), papryka czerwona 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: sok pomidorowy 330g
Obiad: żur z ziemniakami 400g (*1,9), udko pieczone 100g, kasza jęczmienna gotowana 150g (*1), sos koperkowy 50g (*1,7), mix warzyw parowanych 120g, kompot z owocami 250ml,
Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt.
Kolacja: twarożek z zieleniną 100g (*7), 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)
107,91	73,43	8,8	282,21	18,57	2197,56	2936	41,7

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.09.2026r.

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*7,1), jajko gotowane 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), ryba smażona 90g (*1,3,4), ryż biały gotowany 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: sok jabłkowy 1 szt.

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
82,78	73,29	3	297,06	17,96	2169,65	1332	23,81

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*7,1), wędlina 50g, sałata zielona 40g, pomidor 80g, 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 (*1,4,3), sos koperkowy 50g (*1,7), ryż biały gotowany 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: sok jabłkowy 1 szt.

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
79,46	67,55	1,83	319,58	18,21	2190,99	1548	21,77

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
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 (*7,1)
Śniadanie II: kefir 1 szt. (*7)
Obiad: zupa pomidorowa z zacierką 400g (*1,9), dorsz parowany 80g (*4), sos koperkowy 50g (*1,7), ryż brązowy gotowany 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 (*1,3,7), 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)
106,66	74,94	15,97	269,58	23,45	2162,83	2284	37,58

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.09.2026r.

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

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
91,09	73,8	5,6	328,38	35,41	2283,06	1828	40,89

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki pszenne na mleku 300g (*7,1), 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 ziemniakami 400g (*1,9), makaron z mięsem i szpinakiem 300g(*1), surówka z marchwi 150g (*7), kompot z owocami b/c 250 ml
Kolacja: wędlina 40g, sałatka jarzynowa 100g (*3,7,9), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml
II kolacja: jogurt owocowy 150g (*7)

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
91,7	68,53	11,16	304,57	35,53	2163,1	1496	31,7

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie: serek ziarnisty 150g (*7), wędlina 40g, pomidor 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), kakao b/c 250 ml (*7)
Śniadanie II: sok pomidorowy 330 ml
Obiad: zupa fasolowa 400g (*1,9), makaron pełnoziarnisty z mięsem i szpinakiem 300g (*1), surówka wielowarzywna 150g, kompot z owocami b/c 250 ml,

Podwieczorek: jabłko 1 szt.,
Kolacja: wędlina 40g, sałatka jarzynowa 100g (*3,7,9), sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200 ml,
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)
113,79	78,66	5,64	306,04	32,52	2351,46	3548	44,49

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.09.2026r

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 (*1), ziemniaki gotowane 200g, sos pietruszkowy 50g (*1,7), surówka z selera i zieleniny 100g (*7,9), brokuł parowany 100g, kompot z owocami 250ml
Kolacja: twarożek z zieleniną 80g (*7,4), sałatka wiosenna 100g, miód 1 szt., chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: jabłko deserowe 1 szt,

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
91,93	76,27	11,15	302,77	9,58	2238,95	1400	33,4

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 gotowane 200g, sos pietruszkowy 50g (*1,7), surówka z selera i zieleniny 100g (*7,9), brokuł parowany 100g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: twarożek z zieleniną 80g (*7,4), miód 1 szt., pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: sok owocowy 1 szt.,

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
91,03	67,48	5,52	308,75	37,1	2192,95	1480	26,63

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
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 140g, ziemniaki gotowane 200g, sos pietruszkowy 50g (*1,7), surówka z selera i zieleniny 100g (*7,9), brokuł parowany 100g, kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt.
Kolacja: wędlina 50g, rzodkiewka 80g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: jajko gotowane 25g (*3), 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)
101,4	75,65	10,67	269,46	16,2	2144,53	1988	40,81

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.09.2026r

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 300g (*1,7), galaretka wieprzowo – warzywna 200g (*9), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną 200ml,
Obiad: zupa grysikowa 400g (*1,9), bigos z kapusty kiszonej 400g, bułka grahamka 50g (*1), kompot z owocami 250ml,

Kolacja: wędlina 50g, pomidor 80g, rzodkiewka 80g, chleb graham 90g (*1), masło 10g (*7), herbata 200ml,
II kolacja: jogurt owocowy 150g (*7)

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
30,35	76,16	16,89	289,42	16,89	2166,6	2068	30,35

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki jęczmienne na mleku 300g (*1,7), pieczona terrina z mięsem i warzywami 100g (*1,9,3), wędlina 40g, pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*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 (*7,3), wędlina 30g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: serek homogenizowany owocowy 1 szt (*7)

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie: ser biały 100g (*7), sałata lodowa z pomidorem i rzodkiewką 80g, chleb graham 100g (*1) masło 15g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: sok pomidorowy 1 szt.
Obiad: zupa grysikowa 400g (*1,9), filet drobiowy duszony 80g, ryż brązowy gotowany 150g, kapusta włoska z wody 150g, kompot z owocami b/c 250ml,
Podwieczorek: jabłko 1 szt.
Kolacja: wędlina 40g, sałatka z tuńczykiem 100g (*3,4,7), sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 15g (*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)
111,98	68,3	2,99	278,68	18,69	2161,7	30478	37,32

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 15.09.2026r

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 2 szt. (*1,3), kaszotto z warzywami 150g (*1,9), sos pomidorowo – pietruszkowy 50g (*1,7), bukiet warzyw 120g, kompot z owocami 250ml
Kolacja: serek naturalny kanapkowy 1 szt. (*7), sałata lodowa z ogórkiem i pestkami dyni 100g, dżem 1 szt., chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok pomarańczowy 1 szt.

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
89,9	69,18	9,41	328,96	14,06	2253,26	1460	34,13

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: kaszka kukurydziana na mleku 300g (*7), wędlina 50g, sałatka zielona 40g, dżem 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa ziemniaczana 400g (*1,9), klopsiki drobiowe 2 szt. (*1,3), kaszotto z warzywami 150g (*1,9), sos pomidorowo – pietruszkowy 50g (*1,7), bukiet warzyw 120g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: serek ziarnisty 1 szt. (*7), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: sok pomarańczowy 1 szt.

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
87,41	73,48	7,58	299,1	11,4	2174,09	1460	26,27

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie: wędlina 30g, terrina z mięsa i warzyw 100g (*1,3,9), sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1) masło 15g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: serek naturalny kanapkowy 1 szt. (*7)
Obiad: zupa ziemniaczana 400g (*1,9), schab pieczony 80g (*1,7), sos pomidorowo – pietruszkowy 50g (*1,7), kaszotto z warzywami 150g (*1,9), bukiet warzyw 120g, kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt.,
Kolacja: wędlina 40g, humus z ciecierzycy 50g, sałata lodowa z ogórkiem i pestkami dyni 100g, 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)
125,51	82,26	9,71	278,54	16,25	2341,6	1872	37,83

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 16.09.2026r

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 z kaszą jaglaną 400g (*1,9), gulasz węgierski 170g (*1,7), makaron gotowany 150g (*1), surówka z kapusty czerwonej 150g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok jabłkowy 1 szt.,

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
73,87	65,74	8,35	292,16	9,66	2025,36	1852	31,34

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 z kaszą jaglaną 400g (*1,9), makaron z mięsem i warzywami 300g (*1,9), cukinia na ciepło 150g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok jabłkowy 1 szt.,

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
74,82	62,28	7,67	282,03	9,82	1944,18	1710	28,39

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
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 z kaszą jaglaną 400g (*1,9), udko pieczone 140g, 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: wędlina 50g, 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)
99,79	64	11,57	276,6	22,74	2051,07	3316	40,27

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 17.09.2026r

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), filet drobiowy duszony 80g, ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 50g (*7,1), marchewka z groszkiem 120g (*1), kompot z owocami 250ml
Kolacja: wędlina 50g, sałatka wielowarzywna 100g (*7,9,3), rukola 10g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: koktajl truskawkowy 150g (*7)

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
95,69	53,07	4,07	282,18	14,95	1953,11	1420	35,99

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: grysik na mleku 300g (*1,7), twarożek z koperkiem 80g (*7), miód 1 szt., pomidor 80g,chleb zwykły 90g (*1), masło 10g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa brokułowa z zacierką 400g (*1,9), filet drobiowy duszony 80g, ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 50g (*1,7), marchewka z groszkiem 120g (*1), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka wielowarzywna 100g (*7,9,3), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: koktajl truskawkowy 150g (*7)

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
90,46	76,33	4,28	313,04	15,67	2259,75	1532	31,61

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
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 150g (*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 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka wielowarzywna 100g (*7,9,3), 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)
107,4	86,57	15,17	276,22	21,73	2284,11	2184	42,58

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.09.2026r

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), kasza jęczmienna 150g (*1), sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 150g, 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.

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
84,22	74,21	13,36	305,73	10,18	2205,88	2208	31,82

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: ryż na mleku 300g (*7), wędlina 30g, jajko w sosie koperkowym 80g (*3,7), pomidor 80g, 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), kasza jęczmienna 150g (*1), dynia na ciepło 100g, surówka z selera, jabłka i marchewki 100g (*9,7), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, dżem 1 szt., sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: jogurt owocowy 150g (*7)

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
78,79	68,47	5,82	314,05	33,1	2159,19	1960	26,21

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie: twarożek z cebulką 100g (*7), wędlina 30g, pomidor 80g, chleb graham 100g (*1) masło 10g (*7), kakao b/c 250ml (*7)
Śniadanie II: kefir 1 szt. (*7)
Obiad: zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (*1,9), pieczony pulpet z dorsza 80g (*1,3,4), kasza jęczmienna 150g (*1), sałatka z ogórka kiszonego i marchewki 150g, kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: jabłko 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)
102,09	62,33	5,76	299,14	17,09	2129,65	2148	43,99

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.09.2026r

DIETA PODSTAWOWA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*1,7), wędlina 50g, sałatka wiosenna 100g, dżem 1 szt., chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200ml,
Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 400g (*1,9), makaron z serem białym 300g (*1,7), kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka czerwoną fasolką 100g (*3,9), sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 15g (*7), herbata b/c 200ml,
II kolacja: sok owocowy 1 szt.

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
83,16	66,72	3,03	319,78	36,45	2210,96	2460	23,12

DIETA ŁATWOSTRAWNA
Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300g (*1,7), wędlina 30g, serek naturalny kanapkowy 1 szt. (*7), pomidor 80g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata z cytryną b/c 200 ml
Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 400g (*1,9), makaron gotowany 150g (*1), potrawka z mięsa gulaszowego – drobiowego 150g (*1), sałata lodowa z pomidorem i marchewką 120g, kompot z owocami 250ml,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka kalafiorowa 100g (*3,9), sałata zielona 40g, chleb zwykły 90g (*1), masło 15g (*7), herbata 200 ml
II kolacja: sok pomarańczowy 1 szt.,

Białko ogółem (g)	Tłuszcze ogółem (g)	Kwasy tł. nasycone (g)	Węglowodany (g)	W tym cukry (g)	Kcal	Sód (mg)	Błonnik pokarmowy (g)
93,68	69,55	9,12	309,97	15,12	2211,85	1956	26,46

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Śniadanie: wędlina 50g, ser żółty 30g (*7), sałata lodowa z marchewką i ogórkiem kiszonym 100g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), kawa biała b/c 250ml (*1,7)
Śniadanie II: serek naturalny kanapkowy 1 szt. (*7)

Obiad: zupa jarzynowa z ryżem 400g (*1,9), makaron pełnoziarnisty z mięsem i szpinakiem 300g (*1), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owocami b/c 250ml
Podwieczorek: brzoskwinia 1 szt.,
Kolacja: wędlina 50g, sałatka kalafiorowa 100g (*7,3,9), sałata zielona 40g, chleb graham 100g (*1), masło 10g (*7), herbata b/c 200ml
Kolacja II: jajko gotowane 25g (*3), 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)
105,76	85,79	15,5	260,13	19,99	2221,09	2036	37,64