

REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA

JADŁOSPIS 05.04.2026 – 14.04.2026

JADŁOSPIS 05.04.2026

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Jajko/ chrzan ze śmietaną 1 szt/ 40g (MLE, JAJ) Polędwica sopocka 30g (MLE) Kabanos drobiowy 20g Pomidor 50g Rzodkiewka 30g Babeczka wielkanocna 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Jajko na miękko (JAJ) Polędwica sopocka 30g Kabanos drobiowy 20g Pomidor 50g Sałata z jogurtem 15g (MLE) Babeczka wielkanocna 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Jajko na twardo 1 szt (JAJ) Chrzan tarty 40 g Polędwica sopocka 30g Kabanos drobiowy 20g Pomidor 50g Rzodkiewka 30g
II Śniadanie			Grejpfrut 1/2szt
Obiad	Żurek z jajkiem i kielbasą 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL)	Żurek dietetyczny 450 g (GLU, MLE, SEL) Filet duszony w sosie jarzynowym 100g	Żurek dietetyczny 450 g (GLU, MLE, SEL) Filet duszony w sosie jarzynowym 100g

	<p>Kotlet drobiowy 100 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Surówka z marchwi i pomarańczy 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>(MLE, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>(MLE, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z marchwi i pomarańczy 150g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>
Podwieczorek			Kiwi 1 szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Kiełbasa krakowska 30g Ser gouda light 30g (MLE) Serek śmietankowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (SEL, MLE, JAJ)</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10 g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Kiełbasa krakowska 30g Ser gouda light 30g (MLE) Serek śmietankowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 80 g (SEL, MLE)</p>	<p>Chleb graham 120 g (GLU) Masło ekstra 10 g (MLE) Sałata 10 g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kiełbasa krakowska 30g Ser gouda light 30g (MLE) Serek śmietankowy 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 80 g (SEL, MLE, JAJ)</p>
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
	<p>Wartość energetyczna: 2182 kcal Białko ogółem 93.59 g Tłuszcz 65.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.47 g Węglowodany ogółem 316.91 g W tym cukry 102,13 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2272 kcal Białko ogółem 101.96 g Tłuszcz 63.75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.88 g Węglowodany ogółem 308.39 g W tym cukry 103,78 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2105 kcal Białko ogółem 111.36 g Tłuszcz 55.45 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.10 g Węglowodany ogółem 307.72 g W tym cukry 89,51 g</p>

	Błonnik pokarmowy 32.37 g Sól 8,10 g	Błonnik pokarmowy 36.35 g Sól 8.80 g	Błonnik pokarmowy 42.47 g Sól 7.70 g
--	---	---	---

JADŁOSPIS 06.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Szynka drobiowa 40 g (MLE) Bryndza 40g (MLE) Kiełbasa podsuszana 30g Ogórek 50g Pomidor 30g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Szynka drobiowa 40 g (MLE) Mozzarella light 40g (MLE) Kiełbasa podsuszana 30g Jabłko pieczone 1 szt Pomidor 30g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Szynka drobiowa 40 g (MLE) Mozzarella light 40g (MLE) Kiełbasa podsuszana 30g Ogórek 50g Pomidor 30g
2 Śniadanie			Jogurt naturalny 150 g
Obiad	Rosół z makaronem 450g (GLU, SEL, MLE, JAJ) Schab ze śliwką w sosie 100g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g	Rosół z makaronem 450g (GLU, SEL, MLE, JAJ) Schab ze śliwką w sosie 100g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g	Rosół z makaronem 450g (GLU, SEL, MLE, JAJ) Schab ze śliwką w sosie 100g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g

	Surówka z czerwonej kapusty 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Surówka z kapusty włoskiej 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Mandarynka 1 szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Kiełbasa szynkowa 50g Rolada ustrzycka 40g (MLE) Jajko ½ szt Sałatka z selera konserwowego 60g (MLE, SEL, JAJ)	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Kiełbasa szynkowa 50g Rolada ustrzycka 40g (MLE) Jajko na miękko 1 szt Sałatka dietetyczna z selera konserwowego 60g (SEL, MLE)	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Kiełbasa szynkowa 50g Rolada ustrzycka 40g (MLE) Jajko ½ szt Sałatka dietetyczna z selera konserwowego 60g (SEL, MLE)
Posiłek nocny	Kiwi 1 szt	Mandarynki 1 szt	Kiwi 1 szt
	Wartość energetyczna 2123 kcal Białko ogółem 103.12 g Tłuszcz 58.48 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.68 g Węglowodany ogółem 310.64 g	Wartość energetyczna 2392 kcal Białko ogółem 107.90 g Tłuszcz 59.79 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.53 g Węglowodany ogółem 371.81 g	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 110.06 g Tłuszcz 56.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.83 g Węglowodany ogółem 309.06 g

	W tym cukry 71,27 g Błonnik pokarmowy 31.60 g Sól 6.76 g	W tym cukry 82,58 g Błonnik pokarmowy 35.30 g Sól 6, 19 g	W tym cukry 61,68 g Błonnik pokarmowy 47.96 g Sól 8.60 g
--	--	---	--

JADŁOSPIS 07.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет z kurczaka 50g (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Ser mozzarella light 40g (MLE) Surówka z białej rzodkwi z kukurydzą 50 g Ogórek 30g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет z kurczaka 50g (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Ser mozzarella light 40g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Pomidor koktajlowy 40g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Paszтет z kurczaka 40g (MLE) Indyk w galarecie 50g Ser mozzarella light 20g (MLE) Surówka z białej rzodkwi z kukurydzą 50 g Ogórek 30g
2 Śniadanie			Pomarańcza ½ szt
Obiad	Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 450 g (SEL, MLE)	Barszcz czerwony dietetyczny z	Barszcz czerwony dietetyczny z

	<p>Łazanki z kapustą i mięsem 250 g (MLE, JAJ, GLU) Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml</p> <p>Jabłko 1 szt</p>	<p>ziemniakami 450 g (SEL) Roladka wp z jarzynami w sosie 100 g (MLE, SEL) Makaron penne 120 g (MLE, JAJ, GLU) Kalafior z wody 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>ziemniakami 450 g (SEL) Roladka wp z jarzynami w sosie 100 g (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 90g (MLE, JAJ, GLU) Kalafior z wody 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>
Podwieczorek			Kiwi 1 szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Szyńka wieprzowa, gotowana 30g Indyk w galarecie 50 g (MLE) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Pomidor 70g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sałata 10g Szyńka wieprzowa, gotowana 30g Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Indyk w galarecie 50 g (MLE) Pomidor 70g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Szyńka wieprzowa, gotowana 20g Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Indyk w galarecie 50 g (MLE) Pomidor 70g</p>
Posiłek nocny	Koktajl z selerem naciowym i kiwi 200 g (SEL)	Koktajl z selerem naciowym i kiwi 200 g (SEL)	Kefir 150ml (MLE)
	<p>Wartość energetyczna 2286 kcal Białko ogółem 90.57 g Tłuszcz 63.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.69 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2194 kcal Białko ogółem 98.10 g Tłuszcz 53.63 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 16.80 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 110.06 g Tłuszcz 56.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.83 g</p>

	<p>Węglowodany ogółem 354.24 g W tym cukry 89,11 g Błonnik pokarmowy 40.55 g Sól 8.43 g</p>	<p>Węglowodany ogółem 342.32 g W tym cukry 88,15 g Błonnik pokarmowy 33.63 g Sól 7.37 g</p>	<p>Węglowodany ogółem 309.06 g W tym cukry 90,61 g Błonnik pokarmowy 47.96 g Sól 7.60 g</p>
--	--	--	--

JADŁOSPIS 08.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Szynka z indyka 30g Sery topione w trójkątnych opakowaniach 25g (MLE) Ser wędzony, Rolada Ustrzycka 30g (MLE) Papryka czerwona 50g Ogórek 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Indyk w galarecie 50g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta z tuńczyka i twarogu i pietruszki zielonej 50 g (MLE, RYB) Bukiet warzyw z wody 80g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Szynka z indyka 30g Baleron drobiowy (50 g) Pasta z tuńczyka i twarogu i pietruszki zielonej 50 g (MLE, RYB) Papryka czerwona 50g Ogórek 30g</p>

2 Śniadanie			Jabłko 1 szt
Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem pełnoziarnistym 450 g (GLU, JAJ, MLE) Kotlet mielony 100 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml	Zupa pomidorowa dietetyczna z ryżem 450g Dramstiki gotowane 2 szt Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Brokuły z wody 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem pełnoziarnistym 450 g (GLU, JAJ, MLE) Dramstiki gotowane 2 szt Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Kisiel truskawkowy 200 g
Kolacja	Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Powidła śliwkowe 20g Kiełbasa drobiowa, gotowana 30g Serek śmietankowy 50g (MLE) Sałatka grecka 70g (MLE)	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Powidła śliwkowe 20g Kiełbasa drobiowa, gotowana 30g Serek śmietankowy 50g (MLE) Sałatka z roszponką i pomidorkami 80 g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Kabanosy z kurczaka 20g Kiełbasa drobiowa, gotowana 40g Serek śmietankowy 50g (MLE) Sałatka grecka 70g (MLE)
Posiłek nocny	Pomarańcza 1 szt	Kefir, 2% tłuszczu 150 ml (MLE)	Kiwi 1 szt
	Wartość energetyczna 2126 kcal Białko ogółem 95.11 g Tłuszcz 59.82 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Wartość energetyczna 2169 kcal Białko ogółem 106.52 g Tłuszcz 54.94 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem	Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 106.96 g Tłuszcz 61.80 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem

	21.39 g Węglowodany ogółem 316.95 g W tym cukry 77,13 g Błonnik pokarmowy 35.99 g Sól 5.83 g	22.13 g Węglowodany ogółem 319.77 g W tym cukry 79,69 g Błonnik pokarmowy 22.38 g Sól 8.18 g	23.61 g Węglowodany ogółem 300.37 g W tym cukry 77,91 g Błonnik pokarmowy 44.99 g Sól 7.26 g
--	--	--	--

JADŁOSPIS 09.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Jajecznica ze szczypiorkiem 100 g (JAJ) Szynka z indyka 40g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g Ogórek 50g Rzodkiewka 30g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Jajko na miękko 2 szt (JAJ) Szynka z indyka 40g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g Pomidor 80g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml Sałata 10g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g (JAJ) Szynka z indyka 30g Ser mozzarella light 20g (MLE) Ogórek 50g Rzodkiewka 30g
2 Śniadanie			Jabłko 1szt

Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 g (GLU, JAJ, MLE) Filet z kurczaka w sosie szpinakowym 100 g (JAJ, MLE) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Ćwikła 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa dietetyczna z kluseczkami 450 g (GLU, JAJ, MLE) Filet z kurczaka w sosie szpinakowym 100 g (JAJ, MLE) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Ćwikła 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa dietetyczna z makaronem pełnoziarnistym 450g (GLU, JAJ, MLE) Filet z kurczaka w sosie szpinakowym 100g (JAJ, MLE) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g Ćwikła z jabłkiem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Pomidorki koktajlowy 140 g
Kolacja	Chleb graham 40g (GLU) Chleb baltonowski 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Kabanosy z kurczaka 20g Szynka z indyka 50g Twarożek z natką pietruszki i papryką 50 g (MLE) Pomidor 70g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Kabanosy z kurczaka 20g Szynka z indyka 40g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałatka z roszponką i pomidorkami 80 g	Chleb graham 120 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml Sałata 10g Kabanosy z kurczaka 20g Szynka z indyka 40g Twarożek z natką pietruszki i papryką 50g (MLE) Pomidor 70 g
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Pieczywo chrupkie, maca 30g (GLU)
	Wartość energetyczna 2093 kcal Białko ogółem 103.58 g	Wartość energetyczna 2220 kcal Białko ogółem 104.25 g	Wartość energetyczna 2062 kcal Białko ogółem 108.98 g

<p>Tłuszcz 53.32 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.16 g Węglowodany ogółem 313.61 g W tym cukry 76,18 g Błonnik pokarmowy 35.66 g Sól 13.43 g</p>	<p>Tłuszcz 55.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.59 g Węglowodany ogółem 337.47 g W tym cukry 73,99 g Błonnik pokarmowy 28.78 g Sól 10.18 g</p>	<p>Tłuszcz 54.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.66 g Węglowodany ogółem 300.24 g W tym cukry 72,84 g Błonnik pokarmowy 44.15 g Sól 13.18 g</p>
---	---	---

JADŁOSPIS 10.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150ml (MLE) Kawa zbożowa, w proszku 10g Sałata 10g Parówki drobiowe 80g Ketchup, łagodny 10g Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Kiełbasa podsuszana, z kurczaka 20g Pomidor 50g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150ml (MLE) Kawa zbożowa, w proszku 10g Sałata 10g Parówki drobiowe 80g Ketchup, łagodny 10g Twarożek z koperkiem 40g (MLE) Kiełbasa podsuszana, z kurczaka 20g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 100ml (MLE) Kawa zbożowa, w proszku 10g Sałata 10g Parówki drobiowe 40g Ketchup, łagodny 5g Twarożek ze szczypiorkiem 40g (MLE) Kiełbasa podsuszana, z kurczaka 30g Pomidor 50g Rzodkiewka 30g</p>

	Rzodkiewka 30g	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Pomidor koktajlowy 40g	
2 Śniadanie			Kisiel truskawkowy 200g
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 450g (MLE) Kotlecik z jajka i mięsa 100g (MLE, JAJ, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty włoskiej 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa selerowa dietetyczna z makaronem 450g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Potrawka z kurczaka 100g (MLE, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty włoskiej 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa ogórkowa dietetyczna z ryżem brązowym 450g Potrawka z kurczaka 100g (MLE, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty włoskiej 150g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Wafle ryżowe 30g
Kolacja	Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет drobiowy 50g (MLE) Szynka z indyka 40g Powidła śliwkowe 30g Papryka czerwona 70g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет drobiowy 50g (MLE) Szynka z indyka 40g Powidła śliwkowe 30g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Paszтет drobiowy 50g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser mozzarella light 20g (MLE)

		Salatka z roszponką i pomidorkami 80g	Papryka czerwona 70g
Posiłek nocny	Kiwi 1szt	Kiwi 1szt	Gruszka 1 szt
	Wartość energetyczna 2219 kcal Białko ogółem 96.83 g Tłuszcz 63.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.09 g Węglowodany ogółem 325.60 g W tym cukry 88,14 g Błonnik pokarmowy 33.29 g Sól 7.21 g	Wartość energetyczna 2358 kcal Białko ogółem 103.63 g Tłuszcz 61.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.20 g Węglowodany ogółem 359.54 g W tym cukry 86,59 g Błonnik pokarmowy 34.31 g Sól 9.70 g	Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 112.19 g Tłuszcz 53.85 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.30 g Węglowodany ogółem 330.19 g W tym cukry 82,11 g Błonnik pokarmowy 45.05 g Sól 7.58 g

JADŁOSPIS 11.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z pieczonego indyka 40g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Szynka z pieczonego indyka 40g Mozzarella light 20g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona z jogurtem naturalnym 30 g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z pieczonego indyka 40g

	Mozzarella light 20g (MLE) Pomidor 30g Sałatka z kalarepy 50 g	Pomidor koktajlowy 80g	Pasztet z indyka 30g Sałatka z kalarepy 50 g Papryka żółta 30g
2 Śniadanie			Kiwi 1 szt
Obiad	Żurek z ziemniakami 450 g (GLU, MLE) Pieczeń z szynki duszona 100 g (GLU) Kasza gryczana, gotowana 200 g Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Dietetyczna zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 450 g (SEL) Pieczeń z szynki duszona 100 g (GLU) Kasza gryczana, gotowana 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami 450 g (GLU, MLE) Pieczeń z szynki duszona 100 g (GLU) Kasza gryczana, gotowana 150g Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Kisiel truskawkowy 200 g
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Ser żółty light 50g (MLE) Dorsz wędzony 40g (RYB) Kabanosy z kurczaka 30g Ogórek 70g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Kielbasa żywiecka 50g Dorsz wędzony 40g (RYB) Kabanosy z kurczaka 30g Jabłko pieczone 1 szt	Chleb graham 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar b/c 250ml Sałata 10g Ser żółty light 50g (MLE) Dorsz wędzony 40g (RYB) Kabanosy z kurczaka 30g Ogórek 70g

Posiłek nocny	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt
	Wartość energetyczna 2197 kcal Białko ogółem 99.01 g Tłuszcz 57.41 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.19 g Węglowodany ogółem 335.21 g W tym cukry 87,12 g Błonnik pokarmowy 35.58 g Sól 7.73 g	Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 105.99 g Tłuszcz 53.90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.04 g Węglowodany ogółem 317.71 g W tym cukry 86,95 g Błonnik pokarmowy 25.52 g Sól 6.53 g	Wartość energetyczna 2105 kcal Białko ogółem 107.80 g Tłuszcz 52.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.05 g Węglowodany ogółem 317.18 g W tym cukry 88,37 g Błonnik pokarmowy 43.74 g Sól 7.53 g

JADŁOSPIS 12.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ) Ser topiony, cheddar 10g (MLE) Szynka z indyka 30g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ) Szynka z indyka 30g Serek śmietankowy 30g (MLE) Bukiet warzyw z wody 80g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ) Szynka z indyka 30g Serek śmietankowy 30g (MLE) Ogórki kiszzone 50g

	Ogórki kiszone 50g Papryka żółta 30g		Papryka żółta 30g
2 Śniadanie			Mandarynki 2 szt
Obiad	Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Udko pieczone 200 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g Mizeria 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Udko pieczone 200 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Cukinia duszona z ziołami 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Udko pieczone 200 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g Mizeria 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Wafle ryżowe 3 szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka parzona 40g Kabanosy z kurczaka 20g Kalarepa tarta z czerwoną cebulą 70 g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka parzona 40g Kabanosy z kurczaka 20g Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i mozzarellą 70 g (MLE)	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Sardynka w pomidorach 50g (RYB) Szynka parzona 40g Kabanosy z kurczaka 20g Kalarepa tarta z czerwoną cebulą 70 g

Posiłek nocny	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Gruszka 1 szt
	Wartość energetyczna 2223 kcal Białko ogółem 109.75 g Tłuszcz 63.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.83 g Węglowodany ogółem 317.59 g W tym cukry: 89,1 g Błonnik pokarmowy 32.92 g Sól 8.06 g	Wartość energetyczna 2263 kcal Białko ogółem 107.50 g Tłuszcz 64.71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.86 g Węglowodany ogółem 322.81 g W tym cukry 88,86 g Błonnik pokarmowy 28.42 g Sól 7.49 g	Wartość energetyczna 2176 kcal Białko ogółem 108.35 g Tłuszcz 64.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.30 g Węglowodany ogółem 306.72 g W tym cukry 60,41 g Błonnik pokarmowy 37.68 g Sól 7.11 g

JADŁOSPIS 13.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Parówki drobiowe 80g (MLE) Ketchup, łagodny 10g Ser twarogowy, chudy 40g (MLE)	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Parówki drobiowe 80g (MLE) Ketchup, łagodny 10g Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Powidła śliwkowe 20g	Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar b/c 250ml Sałata 10g Parówki drobiowe 80g (MLE) Ketchup, łagodny 10g Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) ser żółty light 20g (MLE) Pomidor 50g

	Powidła śliwkowe 20g Pomidor 50g Rzodkiewka 30g	Pomidor 80g	Rzodkiewka 30g
2 Śniadanie			Pieczywo chrupkie, żytnie 3 szt (GLU)
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 g (SEL) pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100 g (GLU, JAJ, MLE) Kasza jęczmienna, perłowa 200 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana dietetyczna 450 g (SEL) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100g (SEL) Kasza jęczmienna, perłowa 200 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 g (SEL) pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100 g (SEL) Kasza jęczmienna, perłowa 200 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Szynka wieprzowa, gotowana 30g pasta z jajek 50 g (JAJ) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Papryka 70g	Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko na miękko 1 szt (JAJ) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Warzywa z wody 70g	Chleb graham 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar b/c 250ml Sałata 10g Szynka wieprzowa, gotowana 30g pasta z jajek 50 g (JAJ) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Papryka 70g

Posiłek nocny	Koktajl z selerem naciowym i kiwi 200 g (SEL)	Koktajl z selerem naciowym i kiwi 200 g (SEL)	Koktajl z selerem naciowym i kiwi 200 g (SEL)
	Wartość energetyczna 2223 kcal Białko ogółem 109.75 g Tłuszcz 63.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.83 g Węglowodany ogółem 317.59 g W tym cukry 89,8 g Błonnik pokarmowy 32.92 g Sól 8.06 g	Wartość energetyczna 2200 kcal Białko ogółem 90.40 g Tłuszcz 64.31 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.90 g Węglowodany ogółem 326.92 g W tym cukry 73,61 g Błonnik pokarmowy 27.59 g Sól 7.89 g	Wartość energetyczna 2192 kcal Białko ogółem 92.47 g Tłuszcz 64.16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.13 g Węglowodany ogółem 316.19 g W tym cukry 75,28 g Błonnik pokarmowy 33.17 g Sól 7.09 g

JADŁOSPIS 14.03.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata masłowa 10g Szynka z piersi kurczaka 40g Pasta z dorsza z cebulką 60g (RYB)	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata masłowa 10g Szynka z piersi kurczaka 40g Pasta z dorsza z cebulką 60g (RYB) Kabanosy z kurczaka 20g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Szynka z piersi kurczaka 40g Pasta z dorsza z cebulką 60g (RYB) Kabanosy z kurczaka 20g

	Kabanosy z kurczaka 20g Pomidor 50g Papryka zielona 30g	Pomidor 80g	Pomidor 50g Papryka zielona 30g
2 Śniadanie			Grejpfrut ½ szt
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Eskalopka drobiowa 100 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Marchewka z groszkiem, gotowana 150g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa grysikowa z warzywami tartymi 450 g (GLU) Filet pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa z warzywami tartymi 450 g (GLU) Filet pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Mandarynki 2 szt
Kolacja	Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g	Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Szynka drobiowa, mielona 40g	Chleb graham 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Szynka drobiowa, mielona 40g

	Szynka drobiowa, mielona 40g Paszтет z kurczaka, pieczony 40g (MLE) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE) Ogórek 60g	Paszтет z kurczaka, pieczony 40g (MLE) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt	Paszтет z kurczaka, pieczony 40g (MLE) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE) Ogórek 60g
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jabłko 1 szt
	Wartość energetyczna 2209 kcal Białko ogółem 110.06 g Tłuszcz 63.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.26 g Węglowodany ogółem 313.80 g W tym cukry 72,91 g Błonnik pokarmowy 33.86 g Sól 8.36 g	Wartość energetyczna 2366 kcal Białko ogółem 103.45 g Tłuszcz 59.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.86 g Węglowodany ogółem 363.94 g W tym cukry 78,85 g Błonnik pokarmowy 29.68 g Sól 8.64 g	Wartość energetyczna 2209 kcal Białko ogółem 110.06 g Tłuszcz 63.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.21 g Węglowodany ogółem 311.20 g W tym cukry 62,49 g Błonnik pokarmowy 46.01 g Sól 8.24 g

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,

SKR - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,