

REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA

JADŁOSPIS 05.05.2026 – 14.05.2026

JADŁOSPIS 05.05.2026

	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 Szynka z indyka 30 g Twarożek z pietruszką 40g (MLE) Pasta z dorsza 40g (RYB, MLE) Pomidor 50g Ogórek kiszony 30g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Szynka z indyka 30 g Twarożek z pietruszką 40g (MLE) Pasta z dorsza 40g (RYB, MLE) Pomidor 50g Sałata z jogurtem 15g (MLE)	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Szynka z indyka 30 g Twarożek z pietruszką 40g (MLE) Pasta z dorsza 40g (RYB, MLE) Pomidor 50g Ogórek kiszony 30g
II Śniadanie			Wafle ryżowe 30g
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 450g (MLE, SEL) Eskalopka drobiowa 100g (JAJ, MLE, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 450g (SEL) Filet pieczony w ziołach 100g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Marchewka gotowana 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 450g (SEL) Filet pieczony w ziołach 100g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z marchewki 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml

Podwieczorek			Jogurt naturalny 150ml (MLE)
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Paszтет drobiowy 40g (GLU) Ser mozzarella light 40g (MLE) Kiełbasa podsuszana 30g Sałatka z kalarepki i jabłka 60g</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10 g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Paszтет drobiowy 40g (GLU) Ser mozzarella light 40g (MLE) Kiełbasa podsuszana 30g Jabłko pieczone 1 szt</p>	<p>Chleb graham 120 g (GLU) Masło ekstra 10 g (MLE) Sałata 10 g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Paszтет drobiowy 40g (GLU) Ser mozzarella light 40g (MLE) Kiełbasa podsuszana 30g Sałatka z kalarepki i jabłka 60g</p>
Posiłek nocny	Mandarynka 1 szt	Kefir 150ml (MLE)	Grapefruit ½ szt
	<p>Wartość energetyczna 2214 kcal Białko ogółem 97.46 g Tłuszcz 60.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.89 g Węglowodany ogółem 316.95 g W tym cukry 78,36 g Błonnik pokarmowy 34.18 g Sól 7.86 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2105 kcal Białko ogółem 96.12 g Tłuszcz 55.42 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.05 g Węglowodany ogółem 314.03 g W tym cukry 77,09 g Błonnik pokarmowy 22.38 g Sól 7.14 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2119 kcal Białko ogółem 98.26 g Tłuszcz 57.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.19 g Węglowodany ogółem 315.97 g W tym cukry 76,14 g Błonnik pokarmowy 44.99 g Sól 7.38 g</p>

JADŁOSPIS 06.05.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Jajecznicza z cebulką 100g (JAJ)</p> <p>Ser fromage 40g (MLE)</p> <p>Kabanos 20g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Rzodkiewka tarta 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Jajka na miękko 100g (JAJ)</p> <p>Ser fromage 40g (MLE)</p> <p>Kabanos 20g</p> <p>Pomidor 80g</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar b/c 250ml</p> <p>Jajka na miękko 100g (JAJ)</p> <p>Ser fromage 40g (MLE)</p> <p>Kabanos 20g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Rzodkiewka tarta 30g</p>
2 Śniadanie			Kiwi 1 szt
Obiad	<p>Barszcz ukraiński zabieleny z fasolą 450g (MLE, SEL)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie 100g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Kasza jęczmienna 200g (GLU)</p> <p>Surówka z białej kapusty 150g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz z ziemniakami 450 g</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie 100 g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Kasza jęczmienna 200g (GLU)</p> <p>Surówka z selera i jabłka 150g (SEL, MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński zabieleny z fasolą 450g (SEL)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie 100g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Kasza jęczmienna 200 g (GLU)</p> <p>Surówka z białej kapusty 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Gruszka 1 szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Salata 10g Herbata czarna, napar z/c 250ml Serek śmietankowy 50g (MLE) Polędwica wp. 30G Ser gouda light 30g (MLE) Sałatka grecka 70g (MLE)</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z/c 250ml Serek śmietankowy 50g (MLE) Polędwica wp. 30g Szynka drobiowa 30g Sałata lodowa z pomidorkami 70g</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek śmietankowy 50g (MLE) Polędwica wp. 30G Szynka drobiowa 30g Sałatka grecka 70g (MLE)</p>
Posiłek nocny	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
	<p>Wartość energetyczna 2286 kcal Białko ogółem 105.07 g Tłuszcz 55.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.64 g Węglowodany ogółem 313.61 g W tym cukry 76,18 g Błonnik pokarmowy 34.79g Sól 12.99 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2188 kcal Białko ogółem 103.19 g Tłuszcz 54.06 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.01 g Węglowodany ogółem 307.47 g W tym cukry 73,99 g Błonnik pokarmowy 29.98 g Sól 10.05 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2245 kcal Białko ogółem 104.97 g Tłuszcz 54.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.24 g Węglowodany ogółem 308.24 g W tym cukry 71,13 g Błonnik pokarmowy 43.08 g Sól 10.34 g</p>

JADŁOSPIS 07.05.2026 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 Pasta z serów 50g (MLE) Galaretka z kurczaka 60g (JAJ) Szynka drobiowa 30g Pomidor 50g Papryka 30g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Ser biały krojony 50g (MLE) Galaretka z kurczaka 60g (JAJ) Szynka drobiowa 30g Pomidor 50g Warzywa z wody 50g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml Sałata 10g Ser biały krojony 50g (MLE) Galaretka z kurczaka 60g (JAJ) Szynka drobiowa 30g Pomidor 50g Papryka 30g
2 Śniadanie			Pieczywo chrupkie 30g (GLU)
Obiad	Zupa brokułowa z makaronem 450 g (SEL, MLE, JAJ, GLU) Dramstiki w panierce 2szt (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Mizeria ze śmietaną 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem 450 g (SEL, MLE, JAJ, GLU) Dramstiki gotowane 2szt (GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 450 g (SEL, MLE, JAJ, GLU) Dramstiki gotowane 2szt (GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml

Podwieczorek			Mandarynka 1szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Ser salami light 40g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g Dżem niskosłodzony brzoskwiniowy 30g Sałatka z selera konserwowego 60g (SEL)</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Ser mozzarella 40g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g Dżem niskosłodzony brzoskwiniowy 30g Sałatka z selera konserwowego 60g (SEL)</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Ser mozzarella 40g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g Baleron z indyka 30g Sałatka z selera konserwowego 60g (SEL)</p>
Posiłek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Kefir, 2% tłuszczu 150 ml (MLE)
	<p>Wartość energetyczna 2186 kcal Białko ogółem 99.49 g Tłuszcz 58.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.84 g Węglowodany ogółem 315.05 g W tym cukry 88,94 g Błonnik pokarmowy 35.58 g Sól 7.97 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 97.05 g Tłuszcz 52.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.95 g Węglowodany ogółem 314.01 g W tym cukry 87,94 g Błonnik pokarmowy 25.52 g Sól 6.94 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2167 kcal Białko ogółem 102.68 g Tłuszcz 53.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.59 g Węglowodany ogółem 319.25 g W tym cukry 86,71 g Błonnik pokarmowy 43.74 g Sól 7.41 g</p>

JADŁOSPIS 08.05.2026 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 Pasta z sardynek 50g (RYB) Jajko na twardo 50g (JAJ) Szynka drobiowa 30g Rzodkiew z kukurydzą 50g Pomidor 30g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Pasta z sardynek 50g (RYB) Jajko na miękko 50g (JAJ) Szynka drobiowa 30g Roszponka z pomidorkami koktajlowymi 80g	Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar b/c 250ml Sałata 10g Pasta z sardynek 50g (RYB) Jajko na miękko 50g (JAJ) Szynka drobiowa 30g Rzodkiew z kukurydzą 60g Pomidor 30g
2 Śniadanie			Kisiel truskawkowy b/c 200ml
Obiad	Krupnik z warzywami 450 g (MLE, GLU, SEL) Morszczuk panierowany smażona 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Surówką z kapusty kiszanej 150 g Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Krupnik z warzywami 450 g (GLU, SEL) Morszczuk duszony 100 g (MLE, GLU, RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Krupnik z warzywami 450 g (GLU, SEL) Morszczuk duszony 100 g (MLE, GLU, RYB) Surówka z kapusty kiszanej 150 g Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Grejpfrut ½ szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU)	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE)	Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE)

	<p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z/c 250ml</p> <p>Indyk w galarecie 50g</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Ser biały krojony 40g (MLE)</p> <p>Ogórek zielony 60g</p>	<p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z/c 250ml</p> <p>Indyk w galarecie 50g</p> <p>Poledwica z indyka 40g</p> <p>Ser biały krojony 40g (MLE)</p> <p>Sałata z jogurtem 40g (MLE)</p>	<p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p> <p>Indyk w galarecie 50g</p> <p>Pasta z ciecierzycy 40g</p> <p>Ser biały krojony 40g(MLE)</p> <p>Ogórek zielony 60g</p>
Posiłek nocny	Kiwi 1szt	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Kiwi 1szt
	<p>Wartość energetyczna 2198 kcal</p> <p>Białko ogółem 99.02 g</p> <p>Tłuszcz 61.97 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.64 g</p> <p>Węglowodany ogółem 321.41 g</p> <p>W tym cukry 76,48 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 39.97 g</p> <p>Sól 8.64 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2172 kcal</p> <p>Białko ogółem 97.64 g</p> <p>Tłuszcz 59.49 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.07 g</p> <p>Węglowodany ogółem 318.64 g</p> <p>W tym cukry 75,02 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 36.05 g</p> <p>Sól 8.05 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2189 kcal</p> <p>Białko ogółem 98.13 g</p> <p>Tłuszcz 60.12 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.12 g</p> <p>Węglowodany ogółem 322.12 g</p> <p>W tym cukry 75,85 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 40.09 g</p> <p>Sól 8.19 g</p>

JADŁOSPIS 09.05.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Parówki drobiowe 100g</p> <p>Ketchup 10g</p> <p>Bryndza 40g (MLE)</p> <p>Połudwica drobiowa 30g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Pomidor 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Parówki drobiowe 100g</p> <p>Ketchup 10g</p> <p>Serek śmietankowy 40g (MLE)</p> <p>Połudwica drobiowa 30g</p> <p>Cukinia duszona 50g</p> <p>Pomidor 30g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Parówki drobiowe 100g</p> <p>Ketchup 10g</p> <p>Serek śmietankowy 40g (MLE)</p> <p>Połudwica drobiowa 30g</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Pomidor 30g</p>
2 Śniadanie			Wafle ryżowe 30g
Obiad	<p>Zupa grochowa z kluseczkami 450 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Pulpet wp. gotowany w sosie pietruszkowym 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml</p>	<p>Zupa selerowa z kluseczkami 450g (MLE, GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Pulpet wp. gotowany w sosie pietruszkowym 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa grochowa z makaronem razowym 450 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Pulpet wp. gotowany w sosie pietruszkowym 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Jabłko 1szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Pasta z tuńczyka i twarogu 40g (RYB, MLE) Paszтет drobiowy 50g (GLU) Ser topiony 20g (MLE) Ogórek kiszony 60g</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Pasta z tuńczyka i twarogu 40g (RYB, MLE) Paszтет drobiowy 50g (GLU) Szynka z kurczaka 20g Mięks sałat z pomidorem 60g</p>	<p>Chleb graham 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar b/c 250ml Sałata 10g Pasta z tuńczyka i twarogu 40g (RYB, MLE) Paszтет drobiowy 50g (GLU) Szynka z kurczaka 20g Ogórek kiszony 60g</p>
Posiłek nocny	Koktajl malinowy 200g (MLE)	Koktajl malinowy 200g (MLE)	Koktajl malinowy b/c 200g (MLE)
	<p>Wartość energetyczna 2305 kcal Białko ogółem 103.87 g Tłuszcz 58.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.05 g Węglowodany ogółem 311.34 g W tym cukry 70,45 g Błonnik pokarmowy 34.06 g Sól 8.99 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2214 kcal Białko ogółem 101.42 g Tłuszcz 56.46 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.23 g Węglowodany ogółem 306.67 g W tym cukry 69,98 g Błonnik pokarmowy 33.29 g Sól 7,64 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 103.41 g Tłuszcz 55.17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.83 g Węglowodany ogółem 307.10 g W tym cukry 71,45 g Błonnik pokarmowy 38.16 g Sól 8.14 g</p>

JADŁOSPIS 10.05.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Twarożek z koperkiem 50g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Kabanos drobiowy 20g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Kalarepka z jabłkiem 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Twarożek z koperkiem 50g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Kabanos drobiowy 20g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Twarożek z koperkiem 50g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Kabanos drobiowy 20g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Kalarepka z jabłkiem 30g</p>
2 Śniadanie			Grapefruit ½ szt
Obiad	<p>Rosół z makaronem 450g (GLU, SEL, MLE, JAJ)</p> <p>Schab ze śliwką 100 g (GLU, MLE)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Surówka colesław 150g (MLE)</p> <p>Kompot wielowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 450g (GLU, SEL, MLE, JAJ)</p> <p>Schab ze śliwką 100g (MLE, GLU)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE)</p> <p>Kompot wielowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 450g (GLU, SEL, MLE, JAJ)</p> <p>Schab ze śliwką 100 g (MLE, GLU)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Surówka colesław dietetyczna 150g (MLE)</p> <p>Kompot wielowocowy b/c 250 ml</p>
Podwieczorek			Koktajl wielowarzywny 200ml
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU)	Chleb baltonowski 130 g (GLU)	Chleb graham 120 g (GLU)

	<p>Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Jajko w majonezie z groszkiem 60g (JAJ, MLE) Polędwica sopocka 30g Ser gouda light 40g (MLE) Sałatka wiosenna z pestkami dyni 70g</p>	<p>Masło ekstra 10 g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Jajko na miękko 50g (JAJ) Polędwica sopocka 30g Ser fromage 40g (MLE) Sałata z pomidorkami koktajlowymi 70g</p>	<p>Masło ekstra 10 g (MLE) Sałata 10 g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jajko na miękko 50g (JAJ) Polędwica sopocka 30g Ser fromage 40g (MLE) Sałatka wiosenna z pestkami dyni 70g</p>
Posiłek nocny	Pomarańcza 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
	<p>Wartość energetyczna: 2269 kcal Białko ogółem 94.67 g Tłuszcz 65.20 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.17 g Węglowodany ogółem 315.41 g W tym cukry 100,64 g Błonnik pokarmowy 34.97 g Sól 8,58 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2208 kcal Białko ogółem 93.24 g Tłuszcz 53.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.65 g Węglowodany ogółem 306.45 g W tym cukry 100,25 g Błonnik pokarmowy 33.95 g Sól 7.67 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2165 kcal Białko ogółem 94.77 g Tłuszcz 54.45 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.60 g Węglowodany ogółem 306.99 g W tym cukry 99,64 g Błonnik pokarmowy 41.78 g Sól 7.97 g</p>

JADŁOSPIS 11.05.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Indyk w galarecie 50g Ser mozzarella light 40g (MLE) Dżem niskosłodzony truskawkowy 30g Pomidor 50 Papryka 30g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Indyk w galarecie 50g Ser mozzarella light 40g (MLE) Dżem niskosłodzony truskawkowy 30g Pomidor 50 Bukiet warzyw 40g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Indyk w galarecie 50g Ser mozzarella light 40g (MLE) Szynka z kurczaka 30g Pomidor 50 Papryka 30g
2 Śniadanie			Jabłko 1szt
Obiad	Żurek z ziemniakami 450 g (MLE, SEL, GLU, JAJ) Pieczeń z szynki 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Ćwikła z chrzanem 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 450 g (SEL, GLU) Pieczeń z szynki 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Ćwikła 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami 450 g (SEL, GLU) Pieczeń z szynki 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Ćwikła z chrzanem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Kiwi 1szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU)	Chleb baltonowski 130 g (GLU)	Chleb graham 120 g (GLU)

	<p>Chleb graham 60g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta z sardynek 40g (RYB) Serek śmietankowy 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g Rzodkiew z kukurydzą 60g</p>	<p>Masło ekstra 10 g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Sałata 10 g Pasta z sardynek 40g (RYB) Serek śmietankowy 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g Cukinia duszona 60g</p>	<p>Masło ekstra 10 g (MLE) Sałata 10 g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z sardynek 40g (RYB) Serek śmietankowy 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g Rzodkiew z kukurydzą 60g</p>
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)
	<p>Wartość energetyczna 2305 kcal Białko ogółem 112.78 g Tłuszcz 63.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.26 g Węglowodany ogółem 313.80 g W tym cukry 71,91 g Błonnik pokarmowy 39.86 g Sól 8.97g</p>	<p>Wartość energetyczna 2276 kcal Białko ogółem 105.45 g Tłuszcz 59.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.86 g Węglowodany ogółem 303.94 g W tym cukry 70,64 g Błonnik pokarmowy 37.68 g Sól 8.12 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2294 kcal Białko ogółem 112.06 g Tłuszcz 63.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.21 g Węglowodany ogółem 311.20 g W tym cukry 69,99 g Błonnik pokarmowy 41.12 g Sól 8.87 g</p>

	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</p> <p>Jajecznicza z cebulką 100g (JAJ) Szynka z indyka 40g Powidło śliwkowe 30g Ogórek zielony 50g Papryka 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml sałata 10g Jajka na miękko 100g (JAJ)</p> <p>Szynka z indyka 40g Powidło śliwkowe 30g Pomidor 80g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Jajka na miękko 100g (JAJ)</p> <p>Szynka z indyka 40g Twaróg chudy 30g (MLE) Ogórek zielony 50g Papryka 30g</p>
2 Śniadanie			Kisiel truskawkowy 200 g
Obiad	<p>Zupa kalafiorowa z zacierką 450 g (SEL, GLU, JAJ, MLE) Kotlet drobiowy 100 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty włoskiej 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z zacierką 450 g (SEL, GLU, JAJ, MLE) Roladka drobiowe 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty włoskiej 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym 450 g (SEL, GLU, JAJ, MLE) Roladka drobiowe 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty włoskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250ml</p>

Podwieczorek			Pieczywo chrupkie 25g (GLU)
Kolacja	Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет drobiowy 50g (GLU) Bryndza 40g (MLE) Kabanos drobiowy 20g Sałatka koktajlowa 60g	Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет drobiowy 50g (GLU) Polędwica z kurczaka 40g (MLE) Kabanos drobiowy 20g Sałatka koktajlowa dietetyczna 60g	Chleb graham 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет drobiowy 50g (GLU) Polędwica z kurczaka 40g (MLE) Kabanos drobiowy 20g Sałatka koktajlowa 60g
Posiłek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Mandarynka 1szt
	Wartość energetyczna 2318 kcal Białko ogółem 107.05 g Tłuszcz 64.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.08 g Węglowodany ogółem 318.91 g W tym cukry 75,89 g Błonnik pokarmowy 34.92 g Sól 8.34 g	Wartość energetyczna 2261 kcal Białko ogółem 103.13 g Tłuszcz 62.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.74 g Węglowodany ogółem 315.99 g W tym cukry 72,17 g Błonnik pokarmowy 33.08 g Sól 7.47 g	Wartość energetyczna 2276 kcal Białko ogółem 104.67 g Tłuszcz 63.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.64 g Węglowodany ogółem 317.05 g W tym cukry 74,08 g Błonnik pokarmowy 34.08 g Sól 8.14 g

JADŁOSPIS 13.05.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250m</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Parówki drobiowe 100g</p> <p>Ketchup 10g</p> <p>Ser mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Ser salami 30g (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka tarta 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Parówki drobiowe 100g</p> <p>Ketchup 10g</p> <p>Ser mozzarella 40g (MLE)</p> <p>Szynka wp. 30g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Jabłko pieczone 1szt</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Parówki drobiowe 100g</p> <p>Ketchup 10g</p> <p>Ser mozzarella 40g (MLE)</p> <p>Szynka wp. 30g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka tarta 30g</p>
2 Śniadanie			Grapefruit 1/2szt
Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 450 g (SEL, MLE, JAJ)</p> <p>Jajko w sosie musztardowym 2 szt (GLU, MLE, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 450 g (SEL)</p> <p>Pierogi leniwe 200 g (GLU, MLE)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> <p>Banan 1 szt</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem pełnoziarnistym 450 g (SEL, MLE, JAJ)</p> <p>Jajko w sosie musztardowym 2 szt (GLU, MLE, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Jabłko 1szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Pasta z serów 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa żywiecka 30g</p> <p>Dorsz wędzony 40g (RYB)</p> <p>Papryka 60g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Ser fromage 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa żywiecka 30g</p> <p>Dorsz wędzony 40g (RYB)</p> <p>Brokuły gotowane 60g</p>	<p>Chleb graham 130g(GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar b/c 250ml</p> <p>Ser fromage 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa żywiecka 30g</p> <p>Dorsz wędzony 40g (RYB)</p> <p>Papryka 60g</p>
Posiłek nocny	Kefir 150ml (MLE)	Kefir 150ml (MLE)	Kefir 150ml (MLE)
	<p>Wartość energetyczna 2289 kcal</p> <p>Białko ogółem 103.08 g</p> <p>Tłuszcz 57.87 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.14 g</p> <p>Węglowodany ogółem 313.05 g</p> <p>W tym cukry 78,14 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 39.88 g</p> <p>Sól 7.99 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2254 kcal</p> <p>Białko ogółem 103.99 g</p> <p>Tłuszcz 56.08 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.04 g</p> <p>Węglowodany ogółem 314.74 g</p> <p>W tym cukry 77,05 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 38.74 g</p> <p>Sól 7,15 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2268 kcal</p> <p>Białko ogółem 103.97 g</p> <p>Tłuszcz 57.05 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.47 g</p> <p>Węglowodany ogółem 313.14 g</p> <p>W tym cukry 77,94 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 40.25 g</p> <p>Sól 7.24 g</p>

JADŁOSPIS 14.05.2026 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</p> <p>Serek śmietankowy 50g (MLE) Indyk w galarecie 40g</p> <p>Dżem niskosłodzony wiśniowy 30g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Pomidor 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Serek śmietankowy 50g (MLE) Indyk w galarecie 40g</p> <p>Dżem niskosłodzony wiśniowy 30g</p> <p>Pomidor 80g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Serek śmietankowy 50g (MLE) Indyk w galarecie 40g Kiełbasa szynkowa 30g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Pomidor 30g</p>
2 Śniadanie			Wafle ryżowe 30g
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z kluseczkami 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p>	<p>Zupa pomidorowa z kluseczkami 450g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU)</p>

	Surówka z kapusty czerwonej z groszkiem 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Kalafior z wody 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty czerwonej z groszkiem 150g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Mandarynki 1 szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Pasta z jajek 50g (JAJ, MLE) Szynka wp. 40 g Kabanos drobiowy 20g Sałatka z kalarepki i jabłka 60g	Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Jajko na miękko 1 szt (JAJ) Szynka wp. 40 g Kabanos drobiowy 20g Burak gotowany plastry 60g	Chleb graham 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar b/c 250ml Sałata 10g Pasta z jajek 50g (JAJ, MLE) Szynka wp. 40 g Kabanos drobiowy 20g Sałatka z kalarepki i jabłka 60g
Posiłek nocny	Kiwi 1szt	Jabłko 1szt	Kiwi 1szt
	Wartość energetyczna 2278 kcal Białko ogółem 98.75 g Tłuszcz 57.13 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.34 g Węglowodany ogółem 317.99 g W tym cukry 78,67 g Błonnik pokarmowy 38.41 g Sól 8.54 g	Wartość energetyczna 2214 kcal Białko ogółem 97.16 g Tłuszcz 55.48 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.08 g Węglowodany ogółem 316.05 g W tym cukry 77,19 g Błonnik pokarmowy 37.61 g Sól 8.02 g	Wartość energetyczna 2265 kcal Białko ogółem 97.01 g Tłuszcz 58.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.24 g Węglowodany ogółem 317.14 g W tym cukry 79,87 g Błonnik pokarmowy 40.12 g Sól 8.64 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,