

REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA

JADŁOSPIS 15.04.2026 – 24.04.2026

JADŁOSPIS 15.04.2026

	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
II Śniadanie			Wafle ryżowe 30g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (MLE, SEL) Schab ze śliwką 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g	Zupa pomidorowa dietetyczna z ryżem 450g (MLE, SEL) Schab ze śliwką 100g (MLE, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g	Zupa pomidorowa dietetyczna z ryżem 450 g (MLE, SEL) Schab ze śliwką 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Sałatka colesław dietetyczna 150g (MLE)

	Sałatka colesław 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Cukinia duszona w ziołach 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Ser żółty light 40g (MLE) Kiełbasa żywiecka 20g Bryndza podkarpacka 40g (MLE) Sałatka z kalarepy 60 g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Ser mozzarella light 20 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 20g Serek śmietankowy 40g (MLE) Bukiet warzyw z wody 60 g	Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar b/c 250ml Ser żółty light 30g (MLE) Kiełbasa żywiecka 20g Bryndza podkarpacka 40g (MLE) Sałatka z kalarepy 60 g
Posiłek nocny	Kefir 150 g (MLE)	Kefir 150 g (MLE)	Kefir 150 g (MLE)
	Wartość energetyczna: 2145 kcal Białko ogółem 92.17 g Tłuszcz 66.83 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.91 g Węglowodany ogółem 315.41 g W tym cukry 100,09 g Błonnik pokarmowy 32.55 g Sól 8,19 g	Wartość energetyczna 2269 kcal Białko ogółem 96.73 g Tłuszcz 65.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.68 g Węglowodany ogółem 310.16 g W tym cukry 102,43 g Błonnik pokarmowy 36.91 g Sól 8.50 g	Wartość energetyczna 2153 kcal Białko ogółem 105.34 g Tłuszcz 58.41 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.18 g Węglowodany ogółem 309.76 g W tym cukry 90,52 g Błonnik pokarmowy 40.46 g Sól 8.70 g

JADŁOSPIS 16.04.2026 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 (50ml)</p> <p>Pasztet wieprzowy, pieczony 40g (GLU)</p> <p>Dżem wiśniowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Indyk w galarecie 50g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Papryka zielona 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Pasztet drobiowy, pieczony 40g (GLU)</p> <p>Dżem wiśniowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Indyk w galarecie 50g</p> <p>Pomidor 50g</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p> <p>Indyk, pasztet pieczony 40g (GLU)</p> <p>Ser mozzarella light 20g (MLE)</p> <p>Indyk w galarecie 50g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Papryka zielona 30g</p>
2 Śniadanie			Pomarańcza ½ szt
Obiad	<p>Grochówka z makaronem 450g (GLU, SEL, MLE, JAJ)</p> <p>Jajka w sosie chrzanowym 2 sztg (GLU, MLE)</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 kalafiorowa z makaronem 450 g (GLU, SEL, JAJ)</p> <p>Pierogi leniwe 220 g (GLU, MLE, JAJ)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem 450 g (GLU, SEL, JAJ)</p> <p>Jajka w sosie chrzanowym 2 sztg (GLU, MLE)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Wafle ryżowe 30g
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Salata 10g Herbata czarna, napar z/c 250ml Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Serek fromage 40g (MLE) Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Salata 10g Herbata czarna, napar z/c 250ml Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Serek fromage 40g(MLE) Cukinia gotowana z ziołami 60 g</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Salata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek fromage 40g (MLE) Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Ogórek kiszony 60 g</p>
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
	<p>Wartość energetyczna 2129 kcal Białko ogółem 104.88 g Tłuszcz 58.29 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.61 g Węglowodany ogółem 312.15 g W tym cukry 73,61 g Błonnik pokarmowy 32.88 g Sól 7.70 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2312 kcal Białko ogółem 105.99 g Tłuszcz 59.22 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.84 g Węglowodany ogółem 366.13 g W tym cukry 80,17 g Błonnik pokarmowy 35.80 g Sól 7,15 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2293 kcal Białko ogółem 107.31 g Tłuszcz 57.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.55 g Węglowodany ogółem 303.57 g W tym cukry 65,10 g Błonnik pokarmowy 39.05 g Sól 8.20 g</p>

JADŁOSPIS 17.04.2026 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 masłowa 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sardynka w pomidorach 50g (RYB)</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Dżem wiśniowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Rzodkiewka tarta 30g</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata masłowa 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sardynka w pomidorach 50g (RYB)</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Dżem wiśniowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Pomidor 70 g</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata masłowa 10g</p> <p>Herbata czarna, napar b/c 250ml</p> <p>Sardynka w pomidorach 50g (RYB)</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Ser fromage naturalny 20g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka tarta 30g</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p>
2 Śniadanie			Pomidor koktajlowy 140g
Obiad	<p>Krupnik z warzywami zabelany 450 g (SEL, MLE, GLU)</p> <p>Kotlecik z ryby (RYB, GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml</p>	<p>Krupnik z warzywami 450 g (SEL, GLU)</p> <p>Ryba gotowana 100 g (MLE, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Brokuły z wody 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik z warzywami 450 g (SEL, GLU)</p> <p>Ryba gotowana 100 g (MLE, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Brokuły z wody 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>
Podwieczorek			Gruszka 1 szt

Kolacja	<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>Kiełbasa szynkowa 50g</p> <p>Rolada ustrzycka 40g (MLE)</p> <p>Jajko ½ szt (JAJ)</p> <p>Sałatka z selera konserwowego 60g (MLE, SEL, JAJ)</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>Kiełbasa szynkowa 50g</p> <p>Ser mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Jajko na miękko 1 szt (JAJ)</p> <p>Sałatka dietetyczna z selera konserwowego 60g (SEL, MLE)</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>Kiełbasa szynkowa 50g</p> <p>Rolada ustrzycka 40g (MLE)</p> <p>Jajko ½ szt (JAJ)</p> <p>Sałatka dietetyczna z selera konserwowego 60g (SEL, MLE)</p>
Posiłek nocny	Mandarynki 2 szt	Mandarynki 2 szt	Mandarynki 2 szt
	<p>Wartość energetyczna 2286 kcal</p> <p>Białko ogółem 93.99 g</p> <p>Tłuszcz 63.60 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.44 g</p> <p>Węglowodany ogółem 340.51 g</p> <p>W tym cukry 81,38 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 36.08 g</p> <p>Sól 8.73 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2214 kcal</p> <p>Białko ogółem 94.59 g</p> <p>Tłuszcz 60.18 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.58 g</p> <p>Węglowodany ogółem 342.78 g</p> <p>W tym cukry 81,88 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 38.19 g</p> <p>Sól 9.43 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2259 kcal</p> <p>Białko ogółem 95.17 g</p> <p>Tłuszcz 59.63 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.52 g</p> <p>Węglowodany ogółem 330.83 g</p> <p>W tym cukry 91,77 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 40.19 g</p> <p>Sól 8.16 g</p>

JADŁOSPIS 18.04.2026 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>Parówki drobiowe 2 szt</p> <p>Ketchup, łagodny 10g</p> <p>Ser twarogowy, chudy 40g (MLE)</p> <p>Ser topiony 10g (MLE)</p> <p>Kalarepa tarta z czerwoną cebulą 50g</p> <p>Ogórek 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>Parówki drobiowe 2 szt</p> <p>Ketchup, łagodny 10g</p> <p>Ser twarogowy, chudy 40g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt</p> <p>Pomidor 30g</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar b/c250ml</p> <p>Parówki drobiowe 2 szt</p> <p>Ketchup, łagodny 10g</p> <p>Ser twarogowy, chudy 40g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Kalarepa tarta z czerwoną cebulą 50g</p> <p>Ogórek 30g</p>
2 Śniadanie			Pieczywo chrupkie, żytnie 3 szt
Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 g (MLE)</p> <p>Pulpet w sosie koperkowym 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Kasza gryczana 150g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z groszkiem zielonym 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 450g</p> <p>Pulpet w sosie koperkowym 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Makaron penne 120 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 g</p> <p>Pulpet w sosie koperkowym 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Kasza gryczana 150g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z groszkiem zielonym 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Grejpfrut ½ szt
Kolacja	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>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)</p>
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (MLE)	Jabłko 1 szt
	<p>Wartość energetyczna 2188 kcal Białko ogółem 96.57 g Tłuszcz 58.13 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.43 g Węglowodany ogółem 318.91 g W tym cukry 79,18 g Błonnik pokarmowy 36.03 g Sól 7.44 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2192 kcal Białko ogółem 101.16 g Tłuszcz 56.34 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.99 g Węglowodany ogółem 316.50 g W tym cukry 80,09 g Błonnik pokarmowy 34.71 g Sól 8.82 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2146 kcal Białko ogółem 102.01 g Tłuszcz 60.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.64 g Węglowodany ogółem 305.91 g W tym cukry 82,44 g Błonnik pokarmowy 40.92 g Sól 8.61 g</p>

JADŁOSPIS 19.04.2026 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>Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ)</p> <p>Ser topiony, cheddar 10g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Papryka żółta 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>Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ)</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Serek śmietankowy 30g (MLE)</p> <p>Bukiet warzyw z wody 80g</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>Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ)</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Serek śmietankowy 30g (MLE)</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Papryka żółta 30g</p>
2 Śniadanie			Mandarynka 1szt
Obiad	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 450 g (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Kotlet drobiowy 100 g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Marchewka z groszkiem 150g (GLU)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa selerowa z makaronem 450 g (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (SEL)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Marchewka duszona 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 450g (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Roladka drobiowa z warzywami 100 g (SEL)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Kisiel truskawkowy 200g
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 wiosenna z kiełkami i pestkami dyni 80 g</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 wiosenna dietetyczna 80 g</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 wiosenna z kiełkami i pestkami dyni 80 g</p>
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Pieczywo chrupkie, maca 30g (GLU)
	<p>Wartość energetyczna 2082 kcal Białko ogółem 99.73 g Tłuszcz 51.59 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.14 g Węglowodany ogółem 310.90 g W tym cukry 78,18 g Błonnik pokarmowy 37.88 g Sól 10.49 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2193 kcal Białko ogółem 100.13 g Tłuszcz 52.17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.47 g Węglowodany ogółem 317.69 g W tym cukry 75,63 g Błonnik pokarmowy 35.84 g Sól 9,74 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2126 kcal Białko ogółem 104.61 g Tłuszcz 51.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.55 g Węglowodany ogółem 320.07 g W tym cukry 72,99 g Błonnik pokarmowy 37.38 g Sól 10.12 g</p>

JADŁOSPIS 20.04.2026 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>Salata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Pasta z dorsza 50g (RYB)</p> <p>Ser topiony 20g (MLE)</p> <p>Twaróg chudy z koperkiem 40 g (MLE)</p> <p>Ogórek kwaszony 50g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Salata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Pasta z dorsza 50g (RYB)</p> <p>Ser gouda light 20 g (MLE)</p> <p>Twaróg chudy z koperkiem 40 g (MLE)</p> <p>Cukinia duszona 80 g</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Salata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar b/c 250ml</p> <p>Pasta z dorsza 50g (RYB)</p> <p>Szynka z kurczaka gotowana 20g (MLE)</p> <p>Twaróg chudy z koperkiem 40 g (MLE)</p> <p>Ogórek kwaszony 50g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p>
2 Śniadanie			Jabłko 1 szt
Obiad	<p>Kapuśniak z ziemniakami 450g (MLE, GLU)</p> <p>Bitka wp w sosie 100g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Kasza jęczmienna 150g</p> <p>Ćwikła z chrzanem 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z zacierką 450g (GLU, JAJ, MLE, SEL)</p> <p>Bitka wp w sosie 100g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Kasza jęczmienna 150g</p> <p>Ćwikła 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami 450g (MLE, GLU)</p> <p>Bitka wp w sosie 100g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Kasza jęczmienna 150g</p> <p>Ćwikła z chrzanem 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Kiwi 1 szt
Kolacja	<p>Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Szynka drobiowa, mielona 40g Paszтет z kurczaka, pieczony 40g (GLU) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE) Pomidor 70g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Szynka drobiowa, mielona 40g Paszтет z kurczaka, pieczony 40g (GLU) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE) Pomidor 70 g</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar b/c 250ml Szynka drobiowa, mielona 40g Paszтет z kurczaka, pieczony 40g (GLU) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE) Pomidor 70g</p>
Posiłek nocny	Pomarańcza 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Kefir 150 g
	<p>Wartość energetyczna 2259 kcal Białko ogółem 101.13 g Tłuszcz 62.75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.96 g Węglowodany ogółem 321.37 g W tym cukry 86,19 g Błonnik pokarmowy 35.31 g Sól 8.19 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2319 kcal Białko ogółem 101.38 g Tłuszcz 60.51 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.68 g Węglowodany ogółem 334.36 g W tym cukry 82,90 g Błonnik pokarmowy 36.27 g Sól 8.91 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2294 kcal Białko ogółem 102.50 g Tłuszcz 58.39 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.16 g Węglowodany ogółem 327.06 g W tym cukry 80,38 g Błonnik pokarmowy 39.74 g Sól 8.39 g</p>

JADŁOSPIS 21.04.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Szynka delikatesowa z kurczaka 30g Jajko w majonezie z groszkiem 1 szt (JAJ, MLE) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Sałatka z kalarepy 50g Papryka 30 g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Szynka delikatesowa z kurczaka 30g Jajko na miękko 1 szt (JAJ) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Pomidor 80g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Szynka delikatesowa z kurczaka 30g Jajko na twardo 1 szt (JAJ) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Sałatka z kalarepy 50g Papryka 30g</p>
2 Śniadanie			Wafle ryżowe 30g
Obiad	<p>Zupa brokułowa zabieleną z ryżem 450 g (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty włoskiej 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Dietetyczna zupa brokułowa z ryżem 450 g (SEL) Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty włoskiej 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Dietetyczna zupa brokułowa z ryżem brązowym 450 g (SEL) Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty włoskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Mandarynki 2 szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Ser mozzarella light 40g (MLE) Indyk w galarecie 50g Kiełbasa podsuszana, z kurczaka 20g Ogórek kiszony 70g</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10 g Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Sałata 10 g Ser mozzarella light 40g (MLE) Indyk w galarecie 50g Kiełbasa podsuszana, z kurczaka 20g Bukiet warzyw 70g</p>	<p>Chleb graham 120 g (GLU) Masło ekstra 10 g Sałata 10 g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Ser mozzarella light 40g (MLE) Indyk w galarecie 50g Kiełbasa podsuszana, z kurczaka 20g Ogórek kiszony 70g</p>
Posiłek nocny	Pomarańcza 1 szt	Kefir, 2% tłuszczu 150 ml (MLE)	Kiwi 1 szt
	<p>Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 99.17 g Tłuszcz 58.30 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.73 g Węglowodany ogółem 331.18 g W tym cukry 85,49 g Błonnik pokarmowy 38.42 g Sól 7.69 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2165 kcal Białko ogółem 102.59 g Tłuszcz 55.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.61 g Węglowodany ogółem 320.38 g W tym cukry 83,49 g Błonnik pokarmowy 35.29 g Sól 7.22 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2159 kcal Białko ogółem 102.91 g Tłuszcz 53.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.16 g Węglowodany ogółem 322.86 g W tym cukry 85,73 g Błonnik pokarmowy 40.12 g Sól 8.13 g</p>

JADŁOSPIS 22.04.2026 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 zielony 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 zielony 30g</p>
2 Śniadanie			Kisiel truskawkowy 200 g
Obiad	<p>Zupa grysikowa 450 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska w sosie 100 g (GLU, SEL, JAJ, MLE) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 450 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska w sosie 100 g (GLU, SEL, JAJ, MLE) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Cukinia duszona z ziołami 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 450 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska w sosie 100 g (GLU, SEL, JAJ, MLE) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Wafle ryżowe 3 szt
Kolacja	<p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Szynka drobiowa, mielona 40g</p> <p>Pasztet z kurczaka, pieczony 40g (MLE)</p> <p>Ser twarogowy, chudy 20g (MLE)</p> <p>Pomidor 60g</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Szynka drobiowa, mielona 40g</p> <p>Pasztet z kurczaka, pieczony 40g (MLE)</p> <p>Ser twarogowy, chudy 20g (MLE)</p> <p>Pomidor 60g</p>	<p>Chleb graham 130 g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Szynka drobiowa, mielona 40g</p> <p>Pasztet z kurczaka, pieczony 40g (MLE)</p> <p>Ser twarogowy, chudy 20g (MLE)</p> <p>Pomidor 60g</p>
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jabłko 1 szt
	<p>Wartość energetyczna 2288 kcal</p> <p>Białko ogółem 106.12 g</p> <p>Tłuszcz 65.92 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 26.80 g</p> <p>Węglowodany ogółem 340.07 g</p> <p>W tym cukry: 89,94 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 40.29 g</p> <p>Sól 9.13 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2239 kcal</p> <p>Białko ogółem 105.55 g</p> <p>Tłuszcz 63.42 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.26 g</p> <p>Węglowodany ogółem 338.08 g</p> <p>W tym cukry 87,99 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 41.13 g</p> <p>Sól 9.27 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2261 kcal</p> <p>Białko ogółem 103.29 g</p> <p>Tłuszcz 62.50 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.37 g</p> <p>Węglowodany ogółem 329.07 g</p> <p>W tym cukry 79,38 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 39.23 g</p> <p>Sól 8.68 g</p>

JADŁOSPIS 23.04.2026 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>Szynka drobiowa 40 g (MLE)</p> <p>Bryndza 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa podsuszana 30g</p> <p>Ogórek 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>Szynka drobiowa 40 g (MLE)</p> <p>Mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa podsuszana 30g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt</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>Szynka drobiowa 40 g (MLE)</p> <p>Mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa podsuszana 30g</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Pomidor 30g</p>
2 Śniadanie			Pomarańcza ½ szt
Obiad	<p>Barszcz ukraiński z fasolą 450 g (SEL, MLE)</p> <p>Filet w sosie szpinakowym 100 g (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Bukiet warzyw 150 g</p>	<p>Barszcz z ziemniakami 450 g (SEL)</p> <p>Filet w sosie szpinakowym 100 g (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Bukiet warzyw 150 g</p> <p>Kompot wielowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z fasolą 450 g (SEL)</p> <p>Filet w sosie szpinakowym 100 g (GLU, JAJ, MLE)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Bukiet warzyw 150 g</p> <p>Kompot wielowocowy b/c 250 ml</p>

	Kompot wieloowocowy z/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 Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pasta z jajek 50 g (JAJ) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Rzodkiew tarta z kukurydzą 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) Rzodkiew tarta z kukurydzą 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 2129 kcal Białko ogółem 100.49 g Tłuszcz 66.19 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.78 g Węglowodany ogółem 318.46 g W tym cukry 79,55 g Błonnik pokarmowy 38.77 g Sól 7.55 g	Wartość energetyczna 2271 kcal Białko ogółem 101.32 g Tłuszcz 68.14 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24,11g Węglowodany ogółem 322.37 g W tym cukry 75,17 g Błonnik pokarmowy 37.15 g Sól 8.61 g	Wartość energetyczna 2128 kcal Białko ogółem 98.54 g Tłuszcz 66.91 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.19 g Węglowodany ogółem 319.44 g W tym cukry 78,22 g Błonnik pokarmowy 39.44 g Sól 7.82 g

JADŁOSPIS 24.03.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>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 Mozzarella light 20g (MLE) Pomidor 50 g Papryka żółta 30g</p>	<p>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 Pomidor koktajlowy 80g</p>	<p>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 Paszтет z indyka 30g Pomidor 50 g Papryka żółta 30g</p>
2 Śniadanie			Grejpfrut ½ szt
Obiad	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Eskalopka drobiowa 100 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Filet pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, MLE)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Filet pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p>

	Marchewka z groszkiem, gotowana 150g (GLU) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Kompot wieloowocowy b/c 250 ml	Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL, MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Kiwi 1 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	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jabłko 1 szt
	Wartość energetyczna 2217 kcal Białko ogółem 101.06 g Tłuszcz 62.15 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.44 g Węglowodany ogółem 315.27 g W tym cukry 74,33 g Błonnik pokarmowy 33.86 g Sól 7.98 g	Wartość energetyczna 2349 kcal Białko ogółem 105.28 g Tłuszcz 59.50 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.69 g Węglowodany ogółem 351.35g W tym cukry 80,14 g Błonnik pokarmowy 29.68 g Sól 8.59 g	Wartość energetyczna 2310 kcal Białko ogółem 104.66 g Tłuszcz 61.28 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.13 g Węglowodany ogółem 314.28 g W tym cukry 68,49 g Błonnik pokarmowy 46.01 g Sól 8.74 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,