

REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA

JADŁOSPIS 15.05.2026 – 24.05.2026

JADŁOSPIS 15.05.2026

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb graham 40g (GLU) Chleb baltonowski 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет drobiowy 40g (GLU) Szynka z indyka 30g Twarożek z natką pietruszki i papryką 50 g (MLE) Pomidor 50g Ogórek kiszony 30 g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет drobiowy 40g (GLU) Szynka z indyka 30g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Paszтет drobiowy 40g (GLU) Szynka z indyka 30g Twarożek z natką pietruszki i papryką 50 g (MLE) Pomidor 50g Ogórek kiszony 30 g
II Śniadanie			Grapefruit ½ szt
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 450 g (SEL, MLE, GLU, JAJ) Kotlecik z ryby (RYB, GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 g (SEL, MLE, GLU, JAJ) Ryba gotowana 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem razowym 450 g (SEL, MLE, GLU, JAJ) Ryba gotowana 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml

Podwieczorek			Kiwi 1 szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) 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 Ogórek zielony 60g</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) 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 gotowana 80g</p>	<p>Chleb graham 120 g (GLU) 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 Ogórek zielony 60g</p>
Posiłek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Jabłko 1szt
	<p>Wartość energetyczna 2249 kcal Białko ogółem 99.02 g Tłuszcz 61.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.94g Węglowodany ogółem 317.18 g W tym cukry 79,02 g Błonnik pokarmowy 35.22 g Sól 7.99 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2197 kcal Białko ogółem 97.85g Tłuszcz 57.34 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.25 g Węglowodany ogółem 313.97 g W tym cukry 76,25 g Błonnik pokarmowy 28.85 g Sól 7.10g</p>	<p>Wartość energetyczna 2210 kcal Białko ogółem 98.16 g Tłuszcz 58.90 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.05 g Węglowodany ogółem 316.14 g W tym cukry 75,24 g Błonnik pokarmowy 39.57 g Sól 7.18 g</p>

JADŁOSPIS 16.05.2026 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 Polędwica z indyka 30g Sery topione w trójkątnych opakowaniach 25g (MLE) Ser wędzony, Rolada Ustrzycka 40g (MLE) Rzodkiewka tarta 30g Ogórek kiszony 50g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Polędwica z indyka 30g Baleron drobiowy 40 g Pasta z tuńczyka i twarogu i pietruszki zielonej 50 g (MLE, RYB) Warzywa z wody 80g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Polędwica z indyka 30g Baleron drobiowy 40 g Pasta z tuńczyka i twarogu i pietruszki zielonej 50 g (MLE, RYB) Rzodkiewka tarta 30g Ogórek kiszony 50g</p>
2 Śniadanie			Wafle ryżowe 3 szt
Obiad	<p>Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 450g (SEL, MLE, GLU, JAJ) Pulpet w sosie koperkowym 100 g (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa selerowa z makaronem 450g (SEL,MLE, GLU,JAJ) Pulpet w sosie koperkowym 100 g (JAJ, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa z soczewicy z makaronem pełnoziarnistym 450g (SEL,MLE,GLU,JAJ) Pulpet w sosie koperkowym 100g (JAJ, MLE, GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (MLE) 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>Sałata 10g Herbata czarna, napar z/c 250ml Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Serek fromage 40g (MLE) Papryka 60 g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z/c 250ml Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Serek fromage 40g(MLE) Jabłko pieczone 1 szt</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Serek fromage 40g (MLE) Papryka 60 g</p>
Posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 150 ml (MLE)	Kefir, 2% tłuszczu 150 ml (MLE)	Kefir, 2% tłuszczu 150 ml (MLE)
	<p>Wartość energetyczna 2297 kcal Białko ogółem 106.21 g Tłuszcz 54.17 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.69 g Węglowodany ogółem 312.97 g W tym cukry 75,99 g Błonnik pokarmowy 36.67g Sól 10.05 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2158 kcal Białko ogółem 104.19 g Tłuszcz 52.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.64 g Węglowodany ogółem 306.97 g W tym cukry 73,65g Błonnik pokarmowy 31.25 g Sól 9,68 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2237 kcal Białko ogółem 105.97 g Tłuszcz 53.72 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.04 g Węglowodany ogółem 307.24 g W tym cukry 72,64 g Błonnik pokarmowy 39.99 g Sól 10.34 g</p>

JADŁOSPIS 17.05.2026 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>Rzodkiew biała z kukurydzą 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 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>Parówki drobiowe 100g</p> <p>Ketchup 10g</p> <p>Ser mozzarella 40g (MLE)</p> <p>Szynka wp. 30g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiew biała z kukurydzą 30g</p>
2 Śniadanie			Kisiel truskawkowy b/c 200ml
Obiad	<p>Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL)</p> <p>Udko pieczone 200 g</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Sałatka colesław 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL)</p> <p>Udko gotowane 200 g</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Bukiet warzyw 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL)</p> <p>Udko gotowane 200 g</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Sałatka colesław dietetyczna 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

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 twarogowy chudy 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 twarogowy chudy 40g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g Baleron z indyka 30g Sałatka z selera konserwowego 60g (SEL)</p>
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
	<p>Wartość energetyczna 2254 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 2117 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 2129 kcal Białko ogółem 100.18 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 18.05.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет z indyka 50 g (GLU) Szynka drobiowa gotowana 20g Twaróg delikatny 40g (MLE) Ogórki kiszane 50g Papryka żółta 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 120g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет z indyka 50 g (GLU) Szynka drobiowa gotowana 20g Twaróg delikatny 40g (MLE) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE)</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Paszтет z indyka 50 g (GLU) Szynka drobiowa gotowana 20g Twaróg delikatny 40g (MLE) Ogórki kiszane 50g Papryka żółta 30g</p>
2 Śniadanie			Pieczywo chrupkie 30g (GLU)
Obiad	<p>Kapuśniak z ziemniakami 450 g</p> <p>Roladka wp z jarzynami w sosie 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Kasza gryczana 150g Ćwikła z jabłkiem 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 450g (GLU, SEL)</p> <p>Roladka wp z jarzynami w sosie 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Ryż na sypko 150g Ćwikła z jabłkiem 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 450g (GLU, SEL)</p> <p>Roladka wp z jarzynami w sosie 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Kasza gryczana 150 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250ml</p>
Podwieczorek			Grapefruit ½ szt

Kolacja	<p>Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Indyk w galarecie 50g Pasta z tuńczyka, jajka i ogórka kiszzonego 50g (RYB, JAJ) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE) Pomidor z cebulką 60g</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Indyk w galarecie 50g Pasta dietetyczna z tuńczyka 50g (RYB) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE) Warzywa z wody 80g</p>	<p>Chleb graham 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Indyk w galarecie 50g Pasta z tuńczyka, jajka i ogórka kiszzonego 50g (RYB, JAJ) Ser twarogowy, chudy 20g (MLE) Pomidor z cebulką 60g</p>
Posiłek nocny	Arbuz 220 g	Arbuz 220 g	Arbuz 220 g
	<p>Wartość energetyczna 2248 kcal Białko ogółem 99.02 g Tłuszcz 61.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.64 g Węglowodany ogółem 321.41 g W tym cukry 76,48 g Błonnik pokarmowy 39.97 g Sól 8.64 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2196 kcal Białko ogółem 97.64 g Tłuszcz 59.49 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.07 g Węglowodany ogółem 318.64 g W tym cukry 75,02 g Błonnik pokarmowy 36.05 g Sól 8.05 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2209 kcal Białko ogółem 98.13 g Tłuszcz 60.12 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.12 g Węglowodany ogółem 322.12 g W tym cukry 75,85 g Błonnik pokarmowy 40.09 g Sól 8.19 g</p>

JADŁOSPIS 19.05.2026 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>Jajecznica z cebulką 100g (JAJ) Szyńka z indyka 40g Powidło śliwkowe 30g Rzodkiew tarta z kukurydzą 50g Ogórek zielony 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>Szyńka 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>Szyńka z indyka 40g Twaróg chudy 30g (MLE) Rzodkiew tarta z kukurydzą 50g Ogórek zielony 30g</p>
2 Śniadanie			Gruszka 1 szt
Obiad	<p>Zupa koperkowa zabelana z zacierką 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z zacierką 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE)</p> <p>Surówka z kapusty włoskiej 150g (MLE) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa koperkowa dietetyczna z makaronem pełnoziarnistym 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL)</p> <p>Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (MLE) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g 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>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Kabanos drobiowy 30g</p> <p>Szynka wp gotowana 50 g</p> <p>Ser mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Salatka wiosenna z kielkami i pestkami dyni 80 g</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>Kabanos drobiowy 30g</p> <p>Szynka wp gotowana 50 g</p> <p>Ser mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Salatka wiosenna dietetyczna 80 g</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>Kabanos drobiowy 30g</p> <p>Szynka wp gotowana 50 g</p> <p>Ser mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Salatka wiosenna z kielkami i pestkami dyni 80 g</p>
Posiłek nocny	Koktajl truskawkowy 200g (MLE)	Koktajl truskawkowy 200g (MLE)	Koktajl truskawkowy b/c 200g (MLE)
	<p>Wartość energetyczna 2365 kcal</p> <p>Białko ogółem 103.87 g</p> <p>Tłuszcz 58.67 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.05 g</p> <p>Węglowodany ogółem 311.34 g</p> <p>W tym cukry 70,45 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 34.06 g</p> <p>Sól 8.99 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2203 kcal</p> <p>Białko ogółem 101.42 g</p> <p>Tłuszcz 56.46 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.23 g</p> <p>Węglowodany ogółem 306.67 g</p> <p>W tym cukry 69,98 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 33.29 g</p> <p>Sól 7,64 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2160 kcal</p> <p>Białko ogółem 103.41 g</p> <p>Tłuszcz 55.17 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.83 g</p> <p>Węglowodany ogółem 307.10 g</p> <p>W tym cukry 71,45 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 38.16 g</p> <p>Sól 8.14 g</p>

JADŁOSPIS 20.05.2026 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>Pasztet drobiowy 40g (GLU)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 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>Pasztet drobiowy 40g (GLU)</p> <p>Szynka z indyka 50g</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g</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>Pasztet drobiowy 40g (GLU)</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Serek fromage 40 (MLE)</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 50g</p> <p>Rzodkiewka tarta 30g</p>
2 Śniadanie			Mandarynka 1 szt
Obiad	<p>Krupnik zabielały z jarzynami 450 g (SEL, MLE, GLU)</p> <p>Łazanki z kapustą i mięsem 250 g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml</p> <p>Jabłko 1 szt</p>	<p>Krupnik z jarzynami 450 g (SEL, GLU)</p> <p>Gulasz wp w sosie 120 g (MLE, GLU)</p> <p>Makaron penne 120 g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Brokuł z wody 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Krupnik zabielały z jarzynami 450 g (SEL, GLU)</p> <p>Gulasz wp w sosie 120 g (MLE, GLU)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 90g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Brokuł z wody 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>
Podwieczorek			Koktajl owocowo-warzywny 200ml (SEL)

Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Pasta z dorsza 50g (RYB) Polędwica sopocka 30g</p> <p>Ser gouda light 40g (MLE) Sałatka grecka 70g (MLE)</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10 g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Pasta z dorsza 50g (RYB) Polędwica sopocka 30g</p> <p>Ser twarogowy chudy 40g (MLE) Sałata z pomidorkami koktajlowymi 70g</p>	<p>Chleb graham 120 g (GLU) Masło ekstra 10 g (MLE) Sałata 10 g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z dorsza 50g (RYB) Polędwica sopocka 30g</p> <p>Ser twarogowy chudy 40g (MLE) Sałatka grecka 70g (MLE)</p>
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	<p>Wartość energetyczna: 2324 kcal Białko ogółem 93.67 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 2246 kcal Białko ogółem 94.64 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 2294 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 21.05.2026 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>Szynka drobiowa 40 g</p> <p>Bryndza 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa podsuszana 30g</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Papryka 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</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</p> <p>Mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa podsuszana 30g</p> <p>Ogórek 50g</p> <p>Papryka 30g</p>
2 Śniadanie			Wafle ryżowe 30g
Obiad	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL)</p> <p>Eskalopka drobiowa 100 g (GLU, MLE, JAJ)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Marchewka z groszkiem, gotowana 150g (GLU SEL)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z warzywami tartymi 450 g (GLU, SEL)</p> <p>Filet pieczony w ziołach 100 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Marchewka gotowana 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 450 g (GLU,SEL)</p> <p>Filet pieczony w ziołach 100 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Surówka z marchwi i selera 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Pomarańcza 1/2 szt
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Pasta z jajek 50g (JAJ) Serek śmietankowy 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g Pomidor z cebulką 60g</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10 g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Sałata 10 g Jajko na miękko 50g (JAJ) Serek śmietankowy 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g Sałata z jogurtem 20g (MLE) Pomidorki koktajlowe 40g</p>	<p>Chleb graham 120 g (GLU) Masło ekstra 10 g (MLE) Sałata 10 g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Jajko na miękko 50g (JAJ) Serek śmietankowy 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 30g Pomidor z cebulką 60g</p>
Posiłek nocny	Pomarańcz 1szt	Kefir 150 ml (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)
	<p>Wartość energetyczna 2363 kcal Białko ogółem 110.68 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 2215 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 2261 kcal Białko ogółem 112.06 g Tłuszcz 63.18 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.21 g Węglowodany ogółem 301.20 g W tym cukry 69,99 g Błonnik pokarmowy 41.12 g Sól 8.87 g</p>

JADŁOSPIS 22.05.2026 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 Pasta z sardynek 50g (RYB) Szynka z indyka 30g Ser fromage 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Papryka 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml sałata 10g Pasta z sardynek 50 (RYB) Szynka z indyka 30g Ser fromage 40g (MLE) Pomidor 80g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Pasta z sardynek 50g (RYB) Szynka z indyka 30g Ser fromage 40g (MLE) Ogórek zielony 50g Papryka 30g</p>
2 Śniadanie			Kisiel truskawkowy b/c 200 g
Obiad	<p>Zupa z zielonego groszku z ryżem 450g (MLE, SEL) Kotlecik z jajka i mięsa 100g (MLE, JAJ, GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ryżem 450g (SEL) Dramstiki gotowane 2 szt Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Cukinia duszona z ziołami 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa z zielonego groszku z ryżem brązowym 450g (SEL) Dramstiki gotowane 2 szt Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Cukinia duszona z ziołami 150g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Arbuz 220 g
Kolacja	<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 serów 50g (MLE)</p> <p>Powidła śliwkowe 20g</p> <p>Baleron drobiowy 40g</p> <p>Salatka z kalarepy i jabłka 60 g</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>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)</p> <p>Powidła śliwkowe 20g</p> <p>Baleron drobiowy 40g</p> <p>Bukiet warzyw z wody 60 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>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)</p> <p>Mozzarella light 20 g (MLE)</p> <p>Baleron drobiowy 40g</p> <p>Salatka z kalarepy 60 g</p>
Posiłek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Mandarynka 1szt
	<p>Wartość energetyczna 2317 kcal</p> <p>Białko ogółem 107.05 g</p> <p>Tłuszcz 64.19 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.08 g</p> <p>Węglowodany ogółem 318.91 g</p> <p>W tym cukry 75,89 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 34.92 g</p> <p>Sól 8.34 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2207 kcal</p> <p>Białko ogółem 103.13 g</p> <p>Tłuszcz 62.39 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.74 g</p> <p>Węglowodany ogółem 315.99 g</p> <p>W tym cukry 72,17 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 33.08 g</p> <p>Sól 7.47 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2231 kcal</p> <p>Białko ogółem 104.67 g</p> <p>Tłuszcz 63.05 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.64 g</p> <p>Węglowodany ogółem 317.05 g</p> <p>W tym cukry 74,08 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 34.08 g</p> <p>Sól 8.14 g</p>

JADŁOSPIS 23.05.2026 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>Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ)</p> <p>Ser topiony, cheddar 45g (MLE)</p> <p>Szynka drobiowa 30g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Surówka z białej rzodkwi z cebulką 30 g</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>Serek śmietankowy 50g (MLE)</p> <p>Szynka drobiowa 30g</p> <p>Warzywa z wody 70g</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>Serek śmietankowy 50g (MLE)</p> <p>Szynka drobiowa 30g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Surówka z białej rzodkwi z cebulką 30 g</p>
2 Śniadanie			Grapefruit 1/2szt
Obiad	<p>Barszcz ukraiński zabieleny z fasolą 450 g (MLE, SEL)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie 100g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Kasza jęczmienna 200g (GLU)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml</p>	<p>Barszcz z ziemniakami 450g (SEL)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie 100g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Kasza jęczmienna 200g (GLU)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz ukraiński zabieleny z fasolą 450 g (MLE, SEL)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie 100g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Kasza jęczmienna 200g (GLU)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej (MLE) 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>

Podwieczorek			Jabłko 1szt
Kolacja	<p>Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет z indyka 50g (GLU) Polędwica drobiowa 30g Ser twarogowy chudy 40g (MLE) Papryka czerwona 70g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет z indyka 50g (GLU) Polędwica drobiowa 30g Ser twarogowy chudy 40g (MLE) Pomidor 70g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Paszтет z indyka 50g (GLU) Polędwica drobiowa 30g Ser twarogowy chudy 40g (MLE) Papryka czerwona 70g</p>
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)	Jogurt naturalny 150ml (MLE)
	<p>Wartość energetyczna 2349 kcal Białko ogółem 106.08 g Tłuszcz 57.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.14 g Węglowodany ogółem 313.05 g W tym cukry 78,14 g Błonnik pokarmowy 39.88 g Sól 7.99 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2247 kcal Białko ogółem 103.99 g Tłuszcz 56.08 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.04 g Węglowodany ogółem 314.74 g W tym cukry 77,05 g Błonnik pokarmowy 38.74 g Sól 7,15 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2281 kcal Białko ogółem 105.97 g Tłuszcz 57.05 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.47 g Węglowodany ogółem 313.14 g W tym cukry 77,94 g Błonnik pokarmowy 40.25 g Sól 7.24 g</p>

JADŁOSPIS 24.05.2026 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>Kakao 16%, proszek 10g</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150ml (MLE)</p> <p>Jajko na twardo 1 szt (JAJ)</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Ser gouda, light 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Kakao 16%, proszek 10g</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150ml (MLE)</p> <p>Jajko na miękko 1 szt (JAJ)</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Mozzarella light 40g (MLE)</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Kakao 16%, proszek 10g</p> <p>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150ml (MLE)</p> <p>Jajko na twardo 1 szt (JAJ)</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Ser gouda, light 40g (MLE)</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Rzodkiewka 30g</p>
2 Śniadanie			Gruszka 1 szt
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (SEL, MLE)</p> <p>Rolada schabowa nadziewana brokułem 100 g (GLU, MLE,SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (SEL)</p> <p>Rolada schabowa nadziewana brokułem 100 g (GLU, MLE,SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka 150g (SEL, MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 450 g (SEL)</p> <p>Rolada schabowa nadziewana brokułem 100 g (GLU, MLE,SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej 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) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Indyk w galarecie 50g Twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Kabanos drobiowy 30g Sałatka koktajlowa 70g</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Indyk w galarecie 50g Twarożek z koperkiem 40g (MLE) Kabanos drobiowy 30g Sałatka koktajlowa dietetyczna 70g</p>	<p>Chleb graham 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar b/c 250ml Sałata 10g Indyk w galarecie 50g Twarożek z koperkiem 40g (MLE) Kabanos drobiowy 30g Sałatka koktajlowa 70g</p>
Posiłek nocny	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt	Jabłko 1szt
	<p>Wartość energetyczna 2284 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</p>	<p>Wartość energetyczna 2241 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</p>	<p>Wartość energetyczna 2259 kcal Białko ogółem 97.41 g Tłuszcz 58.87 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.24 g Węglowodany ogółem 316.84 g W tym cukry 79,87 g Błonnik pokarmowy 40.12 g Sól 8.64 g</p>

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,