

REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA

JADŁOSPIS 25.04.2026 – 04.05.2026

JADŁOSPIS 25.04.2026

| | Dieta: podstawowa | Dieta: łatwostrawna | Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------|--|---|---|
| Śniadanie | Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Parówki drobiowe 2 szt Ketchup, łagodny 10g Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Ser topiony 10g (MLE) Pomidor z cebulką 50g Ogórek 30g | Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Parówki drobiowe 2 szt Ketchup, łagodny 10g Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Szynka z indyka 30g Pomidor 70g | Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar b/c 250ml Parówki drobiowe 2 szt Ketchup, łagodny 10g Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Szynka z indyka 30g Pomidor z cebulką 50g Ogórek 30g |
| II Śniadanie | | | Kefir 150 g |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 450 g (MLE, SEL) Zraz w sosie pomidorowym 100 g (GLU, MLE, JAJ) Kasza gryczana 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) Kompot wielowocowy z/c 250 ml | Zupa ziemniaczana dietetyczna 450g (MLE, SEL) Zraz w sosie pomidorowym 100 g (GLU, MLE, JAJ) Makaron 150g (GLU, MLE, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) Kompot wielowocowy z/c 250 ml | Żurek dietetyczny z ziemniakami 450 g (SEL) Zraz w sosie pomidorowym 100 g (GLU, MLE, JAJ) Kasza gryczana 150g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) Kompot wielowocowy b/c 250 ml |

| | | | |
|---------------|--|--|---|
| 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 | Jabłko 1 szt |
| | <p>Wartość energetyczna: 2215 kcal Białko ogółem 91.94 g Tłuszcz 65.16 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.22 g Węglowodany ogółem 313.91 g W tym cukry 103,19 g Błonnik pokarmowy 34.27 g Sól 8,28 g</p> | <p>Wartość energetyczna 2237 kcal Białko ogółem 94.83 g Tłuszcz 67.38 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.07 g Węglowodany ogółem 311.72 g W tym cukry 105,59 g Błonnik pokarmowy 35.34 g Sól 8.05 g</p> | <p>Wartość energetyczna 2213 kcal Białko ogółem 108.34 g Tłuszcz 59.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.92 g Węglowodany ogółem 307.86 g W tym cukry 95,90 g Błonnik pokarmowy 38.49 g Sól 8.27 g</p> |

JADŁOSPIS 26.04.2026 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>Pasta z dorsza 50g (RYB)</p> <p>Ser topiony 20g (MLE)</p> <p>Twaróg chudy z koperkiem 40 g (MLE)</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Rzodkiewka 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>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 z ziołami 80 g</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>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 | | | Wafle ryżowe 30g |
| Obiad | <p>Rosół z makaronem 450g (GLU, SEL, MLE, JAJ)</p> <p>Udko pieczone 150 g</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Buraczki 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem 450g (GLU, SEL, MLE, JAJ)</p> <p>Udko gotowane 150 g</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Buraczki lekkostrawne zasmażane 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> | <p>Rosół z makaronem 450g (GLU, SEL, MLE, JAJ)</p> <p>Udko pieczone 150 g</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 | | | Jabłko 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 Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Serek fromage 40g (MLE) Papryka 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) Jabłko pieczone 1 szt</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 Papryka 60 g</p> |
| Posiłek nocny | Banan 1 szt | Banan 1 szt | Pomarańcza 1 szt |
| | <p>Wartość energetyczna 2215 kcal Białko ogółem 100.39 g Tłuszcz 56.88 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.39 g Węglowodany ogółem 310.27 g W tym cukry 69,80 g Błonnik pokarmowy 35.14 g Sól 8.72 g</p> | <p>Wartość energetyczna 2290 kcal Białko ogółem 104.36 g Tłuszcz 55.71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.29 g Węglowodany ogółem 342.23 g W tym cukry 70,88 g Błonnik pokarmowy 36.74 g Sól 7,91 g</p> | <p>Wartość energetyczna 2249 kcal Białko ogółem 103.28 g Tłuszcz 52.43 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.85 g Węglowodany ogółem 314.67 g W tym cukry 66,72 g Błonnik pokarmowy 40.18 g Sól 8.24 g</p> |

JADŁOSPIS 27.04.2026 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 Pomidor 50g rzodkiewka tarta 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) rzodkiewka tarta 30g Pomidor 50g |
| 2 Śniadanie | | | Gruszka 1 szt |
| Obiad | Zupa solferino zabelana 450 g (SEL, MLE) Paluszki wp panierowane (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Mizeria 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml | Zupa solferino dietetyczna 450 g (SEL, MLE) Szynka wp pieczona 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Kalafior z wody 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml | Zupa solferino dietetyczna 450 g (SEL, MLE) Szynka wp pieczona 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Mizeria 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml |

| | | | |
|---------------|--|--|--|
| Podwieczorek | | | Pomidor koktajlowy 140g |
| 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>Salata 10g</p> <p>Szynka wieprzowa, gotowana 30g</p> <p>Indyk w galarecie 50 g (MLE)</p> <p>Ser twarogowy, chudy 40g (MLE)</p> <p>Kalarepka tarta z kukurydzą 70g</p> | <p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Salata 10g</p> <p>Szynka wieprzowa, gotowana 30g</p> <p>Ser twarogowy, chudy 40g (MLE)</p> <p>Indyk w galarecie 50 g (MLE)</p> <p>Cukinia duszona 70g</p> | <p>Chleb graham 120g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p> <p>Salata 10g</p> <p>Szynka wieprzowa, gotowana 20g</p> <p>Ser twarogowy, chudy 40g (MLE)</p> <p>Indyk w galarecie 50 g (MLE)</p> <p>Kalarepka tarta z kukurydzą 70g</p> |
| Posiłek nocny | Pomarańcza 1 szt | Kefir, 2% tłuszczu 150 ml (MLE) | Kiwi 1 szt |
| | <p>Wartość energetyczna 2241 kcal</p> <p>Białko ogółem 95.61 g</p> <p>Tłuszcz 68.29 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.59 g</p> <p>Węglowodany ogółem 341.73 g</p> <p>W tym cukry 74,18 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 39.27 g</p> <p>Sól 8.43 g</p> | <p>Wartość energetyczna 2311 kcal</p> <p>Białko ogółem 93.57 g</p> <p>Tłuszcz 62.34 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.75 g</p> <p>Węglowodany ogółem 338.69 g</p> <p>W tym cukry 72,32 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 38.59 g</p> <p>Sól 8.63 g</p> | <p>Wartość energetyczna 2271 kcal</p> <p>Białko ogółem 96.99 g</p> <p>Tłuszcz 60.12 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.13 g</p> <p>Węglowodany ogółem 324.18 g</p> <p>W tym cukry 83,09 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 39.12 g</p> <p>Sól 8.14 g</p> |

JADŁOSPIS 28.04.2026 r.

| | Dieta: podstawowa | Dieta: łatwostrawna | Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------|---|--|---|
| Śniadanie | <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 (GLU)</p> <p>Ser twarogowy, chudy 20g (MLE)</p> <p>Ogórek 30g</p> <p>Papryka 50 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>Szynka drobiowa, mielona 40g</p> <p>Pasztet z kurczaka, pieczony 40g (GLU)</p> <p>Ser twarogowy, chudy 20g (MLE)</p> <p>Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt</p> | <p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE)</p> <p>Herbata czarna, napar b/c 250ml</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Szynka drobiowa, mielona 40g</p> <p>Pasztet z kurczaka, pieczony 40g (GLU)</p> <p>Ser twarogowy, chudy 20g (MLE)</p> <p>Ogórek 30g</p> <p>Papryka 50 g</p> |
| 2 Śniadanie | | | Mandarynka 1 szt |
| Obiad | <p>Zupa z zielonego groszku z ryżem 450 g (MLE, SEL)</p> <p>Kotlet schabowy 100 g (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Kapusta zasmażana 150 g (GLU)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml</p> | <p>Zupa selerowa z ryżem (SEL)</p> <p>Roladka schabowa z warzywami 100 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Surówka z kapusty włoskiej 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> | <p>Zupa z zielonego groszku z ryżem 450 g (SEL)</p> <p>Roladka schabowa z warzywami 100 g (GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Surówka z kapusty włoskiej 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p> |
| Podwieczorek | | | Grejpfrut ½ 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 śmietankowy 40g (MLE) Pomidor na sałacie 60 g</p> | <p>Chleb baltonowski 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z/c 250ml Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Serek śmietankowy 40g (MLE) Pomidor na sałacie 60 g</p> | <p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek śmietankowy 40g (MLE) Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 40g Pomidor na sałacie 60 g</p> |
| Posiłek nocny | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt |
| | <p>Wartość energetyczna 2158 kcal Białko ogółem 92.73 g Tłuszcz 61.48 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.17 g Węglowodany ogółem 328.51 g W tym cukry 75,49 g Błonnik pokarmowy 38.87 g Sól 7.91 g</p> | <p>Wartość energetyczna 2183 kcal Białko ogółem 99.42 g Tłuszcz 58.69 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.12 g Węglowodany ogółem 315.39 g W tym cukry 77,28 g Błonnik pokarmowy 35.40 g Sól 8.57 g</p> | <p>Wartość energetyczna 2239 kcal Białko ogółem 102.93 g Tłuszcz 61.24 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 23.99 g Węglowodany ogółem 329.08 g W tym cukry 79,82 g Błonnik pokarmowy 39.9 g Sól 8.95 g</p> |

JADŁOSPIS 29.04.2026 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>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>Szynka z indyka 30g</p> <p>Serek śmietankowy 30g (MLE)</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>Szynka z indyka 30g</p> <p>Serek śmietankowy 30g (MLE)</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Surówka z białej rzodkwi z cebulką 30 g</p> |
| 2 Śniadanie | | | Grejpfrut ½ szt |
| Obiad | <p>Krupnik zabielały z warzywami 450 g (GLU, SEL)</p> <p>Łazanki z kapustą i mięsem wp 250 g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> | <p>Krupnik z warzywami 450 g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron z sosem mięsno- jarzynowym 250g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> | <p>Krupnik z warzywami 450 g (GLU, SEL)</p> <p>Makaron z sosem mięsno- jarzynowym 250g (JAJ, MLE, GLU)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 mm</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 Szynka wieprzowa, gotowana 30g pasta z jajek 50 g (JAJ) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Papryka 70g</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |
| Posiłek nocny | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt | Pieczywo chrupkie, żytnie 3 szt (GLU) |
| | <p>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 W tym cukry 71,27 g Błonnik pokarmowy 31.60 g Sól 6.76 g</p> | <p>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 W tym cukry 82,58 g Błonnik pokarmowy 35.30 g Sól 6, 19 g</p> | <p>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 61,68 g Błonnik pokarmowy 47.96 g Sól 8.60 g</p> |

JADŁOSPIS 30.04.2026 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>Twarożek z rzodkiewką 50g (MLE)</p> <p>Polędwica drobiowa 40g</p> <p>Kabanos drobiowy 20g</p> <p>Sałatka koktajlowa 50g</p> <p>Pomidor z cebulką 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>Twarożek z koperkiem 50g (MLE)</p> <p>Polędwica drobiowa 40g</p> <p>Kabanos drobiowy 20g</p> <p>Sałatka dietetyczna koktajlowa 50g</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/c 250ml</p> <p>Twarożek z rzodkiewką 50g (MLE)</p> <p>Polędwica drobiowa 40g</p> <p>Kabanos drobiowy 20g</p> <p>Sałatka koktajlowa 50g</p> <p>Pomidor 30g</p> |
| 2 Śniadanie | | | Jogurt naturalny 150 g (MLE) |
| Obiad | <p>Zupa ogórkowa z ryżem 450g (MLE, GLU, SEL)</p> <p>Filet w sosie szpinakowym 100g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> | <p>Zupa koperkowa z ryżem 450g (SEL)</p> <p>Filet w sosie szpinakowym 100g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> | <p>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 450g (SEL)</p> <p>Filet w sosie szpinakowym 100g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE)</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 z indyka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Ser żółty z czarnuszką 30g (MLE) Sałatka z selera konserwowego 70g</p> | <p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Szynka z indyka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Serek fromage 30g (MLE) Sałatka z selera konserwowego 70g</p> | <p>Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar b/c 250ml Szynka z indyka 40g Ser mozzarella 40g (MLE) Ser żółty z czarnuszką 30g (MLE) Sałatka z selera konserwowego 70g</p> |
| Posiłek nocny | Pomarańcza 1 szt | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Jabłko 1 szt |
| | <p>Wartość energetyczna 2093 kcal Białko ogółem 103.58 g 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>Wartość energetyczna 2220 kcal Białko ogółem 104.25 g 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>Wartość energetyczna 2062 kcal Białko ogółem 108.98 g 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 01.05.2026 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 Pasta z sardynek 50g (RYB) Ser biały krojony 40g (MLE) Powidło śliwkowe 30g Papryka żółta 50g Rzodkiewka 30g</p> | <p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Pasta z sardynek 50g (RYB) Ser biały krojony 40g (MLE) Powidło śliwkowe 30g Warzywa gotowane 80g</p> | <p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Pasta z sardynek 50g (RYB) Ser biały krojony 40g (MLE) Połędwica z kurczaka 30g Papryka żółta 50g Rzodkiewka 30g</p> |
| 2 Śniadanie | | | Wafle ryżowe 30g |
| Obiad | <p>Zupa z soczewicy z zacierką 450 g (MLE, SEL, GLU, JAJ) Kotlecik z jajka i mięsa 100 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> | <p>Dietetyczna zupa kalafiorowa z zacierką 450 g (SEL, GLU, JAJ, MLE) 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</p> | <p>Dietetyczna zupa kalafiorowa z makaronem razowym 450 g (SEL, GLU, JAJ, MLE) Ryba gotowana 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p> |

| | | | |
|---------------|---|--|---|
| Podwieczorek | | | Mandarynki 1 szt |
| Kolacja | <p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Bryndza 40g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Kiełbasa podsuszana 30g Pomidor 70g</p> | <p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10 g Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Sałata 10 g Serek śmietankowy 40g (MLE) Jajko na miękko 1 szt (JAJ) Kiełbasa podsuszana 30g Pomidor 70g</p> | <p>Chleb graham 120 g (GLU) Masło ekstra 10 g Sałata 10 g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Serek śmietankowy 40g (MLE) Jajko na miękko 1 szt (JAJ) Kiełbasa podsuszana 30g Pomidor 70g</p> |
| Posiłek nocny | Kefir, 2% tłuszczu 150 ml (MLE) | Kefir, 2% tłuszczu 150 ml (MLE) | Kiwi 1 szt |
| | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |

JADŁOSPIS 02.05.2026 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>Parówki drobiowe 2 szt Ketchup, łagodny 10g Sery topione w trójkątnych opakowaniach 25g (MLE) Ser salami 30g (MLE) Ogórek zielony 50g Pomidor 30g</p> | <p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml sałata 10g Parówki drobiowe 2 szt Ketchup, łagodny 10g Ser mozzarella 20g (MLE) Szynka drobiowa parzona 30g Pomidor 80g</p> | <p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Parówki drobiowe 2 szt Ketchup, łagodny 10g Ser mozzarella 20g (MLE) Szynka drobiowa parzona 30g Ogórek zielony 50g Pomidor 30g</p> |
| 2 Śniadanie | | | Kisiel truskawkowy 200 g |
| Obiad | <p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (MLE,SEL)</p> <p>Bitki z szynki 100 g (GLU) Kasza gryczana 150g Ćwikła 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (SEL) Bitki z szynki 100 g (GLU)</p> <p>Kasza gryczana 150g Ćwikła 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250ml</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (SEL) Bitki z szynki 100 g (GLU) Kasza gryczana 150 g</p> <p>Ćwikła 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250ml</p> |

| | | | |
|---------------|---|---|---|
| Podwieczorek | | | Pieczewo chrupkie 25g |
| 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) Papryka 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) Cukinia gotowana 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) Papryka 60g</p> |
| Posiłek nocny | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt |
| | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |

JADŁOSPIS 03.05.2026 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 50g</p> <p>Szynka z indyka 40g</p> <p>Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30g</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 50g</p> <p>Sałatka z kalarepki 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 50g</p> <p>Szynka z indyka 40g</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 50g</p> <p>Szynka z indyka 30g</p> <p>Serek fromage 40</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 50g</p> <p>Sałatka z kalarepki 30g</p> |
| 2 Śniadanie | | | Grapefruit 1/2szt |
| Obiad | <p>Zupa pieczarkowa z kluseczkami 450 g (SEL, MLE, JAJ)</p> <p>Rolada schabowa nadziewana brokułem 100 g (GLU, MLE)</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 grysikowa 450 g (SEL)</p> <p>Rolada schabowa nadziewana brokułem 100 g (GLU, MLE)</p> <p>Ziemniaki gotowane w wodzie 150 g</p> <p>Marchewka duszona 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p> | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 450 g (SEL, MLE, JAJ)</p> <p>Rolada schabowa nadziewana brokułem 100 g (GLU, MLE)</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 | | | Kiwi 1 szt |
| 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>Ser żółty light 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa żywiecka 20g</p> <p>Bryndza podkarpacka 40g (MLE)</p> <p>Sałatka ryżowa z wędliną 60g (MLE, JAJ, GLU)</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 mozzarella light 20 g (MLE)</p> <p>Kiełbasa żywiecka 20g</p> <p>Serek śmietankowy 40g (MLE)</p> <p>Sałatka ryżowa z wędliną 60g (GLU, MLE)</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 żółty light 30g (MLE)</p> <p>Kiełbasa żywiecka 20g</p> <p>Bryndza podkarpacka 40g (MLE)</p> <p>Sałatka ryżowa z wędliną 60g (GLU, MLE)</p> |
| Posiłek nocny | Koktajl truskawkowy 200 g (MLE) | Koktajl truskawkowy 200 g (MLE) | Koktajl truskawkowy b/c 200 g (MLE) |
| | <p>Wartość energetyczna 2129 kcal</p> <p>Białko ogółem 104.88 g</p> <p>Tłuszcz 58.29 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 25.61 g</p> <p>Węglowodany ogółem 312.15 g</p> <p>W tym cukry 73,61 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 32.88 g</p> <p>Sól 7.70 g</p> | <p>Wartość energetyczna 2312 kcal</p> <p>Białko ogółem 105.99 g</p> <p>Tłuszcz 59.22 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.84 g</p> <p>Węglowodany ogółem 366.13 g</p> <p>W tym cukry 80,17 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 35.80 g</p> <p>Sól 7,15 g</p> | <p>Wartość energetyczna 2293 kcal</p> <p>Białko ogółem 107.31 g</p> <p>Tłuszcz 57.12 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.55 g</p> <p>Węglowodany ogółem 303.57 g</p> <p>W tym cukry 65,10 g</p> <p>Błonnik pokarmowy 39.05 g</p> <p>Sól 8.20 g</p> |

JADŁOSPIS 04.05.2026 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 Szynka z indyka 30g Sery topione w trójkątnych opakowaniach 25g (MLE) Ser wędzony, Rolada Ustrzycka 30g (MLE) Papryka czerwona 50g Ogórek zielony 30g | 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 | 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 |
| 2 Śniadanie | | | Mandarynka 1 szt |
| Obiad | Kapuśniak z ziemniakami 450 g Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) | Zupa ziemniaczana 450g Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) | Kapuśniak z ziemniakami 450 g Potrawka z kurczaka 100 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml |

| | | | |
|---------------|---|--|--|
| | Kompot wieloowocowy z/c 250 ml | Kompot wieloowocowy z/c 250 ml | |
| Podwieczorek | | | Pieczywo chrupkie, żytnie 3 szt (GLU) |
| Kolacja | <p>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</p> | <p>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) Cukinia duszona z ziołami 70g</p> | <p>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</p> |
| Posiłek nocny | Banan 1 szt | Banan 1 szt | Pomarańcza 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> |

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,