

REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA

JADŁOSPIS 25.05.2026

	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 Pasta z serów 40g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta z ciecierzycy 50 g Ogórek zielony 50g Rzodkiew tarta z czerwoną cebulą 30 g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Ser biały krojony 40g (MLE) Szynka z indyka 30g Baleron drobiowy 50 g Pomidor 80 g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Ser biały krojony 40g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta z ciecierzycy 50 g Ogórek zielony 50g Rzodkiew tarta z czerwoną cebulą 30 g
II Śniadanie			Pomarańcza ½ szt
Obiad	Żurek z ziemniakami 450 g (SEL, MLE, GLU, JAJ) Bitka wieprzowa w sosie (GLU) Kasza gryczana 150 g Ćwikła 150 g Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml	Zupa ziemniaczana 450 g (SEL) Bitka wieprzowa w sosie (GLU) Makaron penne 150 g (GLU,MLE, JAJ) Ćwikła 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami 450 g (SEL, MLE, GLU, JAJ) Bitka wieprzowa w sosie (GLU) Kasza gryczana 150 g Kalafior z wody 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml

Podwieczorek			Arbuz 200g
Kolacja	<p>Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Paszтет drobiowy 40g Ser mozzarella light (MLE) Kiełbasa krakowska 30g Papryka 60g</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10 g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml Sałata 10 g Paszтет drobiowy 40g Ser mozzarella light (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 Paszтет drobiowy 40g Ser mozzarella light (MLE) Kiełbasa krakowska 30g Papryka 60g</p>
Posiłek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Mandarynka 1szt
	<p>Wartość energetyczna 2267 kcal Białko ogółem 101.02 g Tłuszcz 62,37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.44 g Węglowodany ogółem 317.49 g W tym cukry 78,28 g Błonnik pokarmowy 40.27 g Sól 9.11 g</p>	<p>Wartość energetyczna 2191 kcal Białko ogółem 98.13 g Tłuszcz 58.37 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.49 g Węglowodany ogółem 320.19 g W tym cukry 76,09 g Błonnik pokarmowy 37.28 g Sól 8.37g</p>	<p>Wartość energetyczna 2245 kcal Białko ogółem 99.18 g Tłuszcz 61.52 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.99 g Węglowodany ogółem 321.37 g W tym cukry 76,13 g Błonnik pokarmowy 41.09 g Sól 9.45 g</p>

JADŁOSPIS 26.05.2026 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 wp 40g Jajecznicza z cebulką 100 g (JAJ) Dżem niskosłodzony wiśniowy 30g Ogórek zielony 30g Pomidor z cebulką 50g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Polędwica wp 30g Jajka na miękko 2 szt (JAJ) Dżem niskosłodzony wiśniowy 30g Sałata z pomidorkami koktajlowymi 80g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Szynka z indyka 30g Polędwica wp 40g Jajecznicza z cebulką 100 g (JAJ) Ogórek zielony 30g Pomidor z cebulką 50g</p>
2 Śniadanie			<p>Koktajl z selerem naciowym i kiwi 200 g (SEL)</p>
Obiad	<p>Zupa grochowa z kluseczkami 450g (SEL, MLE, GLU, JAJ) Kotlet drobiowy 100 g (MLE, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Mizeria ze śmietaną i koperkiem 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa selerowa z kluseczkami 450g (SEL,MLE, GLU,JAJ) Filet drobiowy duszony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa grochowa z makaronem pełnoziarnistym 450g (SEL, MLE, GLU, JAJ) Filet drobiowy duszony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g Mizeria z jogurtem i koperkiem 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>Salata 10g Herbata czarna, napar z/c 250ml Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 30g Pasta z sardynek 50g (RYB) Kalarepka tarta z kukurydzą 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 30g Pasta z sardynek 50g (RYB) Jabłko pieczone 1 szt</p>	<p>Chleb graham 130g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10g (MLE) Salata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Kabanos drobiowy 20 g Balleroni z udem indyka 30g Pasta z sardynek 50g (RYB) Kalarepka tarta z kukurydzą 60 g</p>
Posiłek nocny	Kiwi 1 szt	Mandarynka 1 szt	Kiwi 1 szt
	<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</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</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</p>

Błonnik pokarmowy 39.86 g
Sól 8.97g

Błonnik pokarmowy 37.68 g
Sól 8.12 g

Błonnik pokarmowy 41.12 g
Sól 8.87 g

JADŁOSPIS 27.05.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250m Sałata 10g Indyk w galarecie 50 g Twarożek 40g (MLE) Polędwica sopocka 30g Pomidor 50g Rzodkiewka tarta 30g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Indyk w galarecie 50 g Twarożek 40g (MLE) Polędwica sopocka 30g Warzywa z wody 80g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Indyk w galarecie 50 g Twarożek 40g (MLE) Polędwica sopocka 30g Pomidor 50g Rzodkiewka tarta 30g
2 Śniadanie			Kisiel truskawkowy b/c 200ml

Obiad	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 450 g (MLE, SEL) Zraz w sosie kminkowym 100 g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g Sałatka colesław 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem 450 g (MLE, SEL) Zraz w sosie kminkowym 100 g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Surówka z kapusty włoskiej 150g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 450 g (SEL) Zraz w sosie kminkowym 100 g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g Sałatka colesław dietetyczna 150 g (MLE) 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 żółty z czarnuszką 40g (MLE) Kiełbasa żywiecka 30g Serek śmietankowy 40g (MLE) Papryka 60g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml</p> <p>Sałata 10g Ser mozzarella light 40g (MLE) Kiełbasa żywiecka 30g Serek śmietankowy 40g (MLE) Sałatka z selera konserwowego 60g (SEL)</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Ser mozzarella light 40g (MLE) Kiełbasa żywiecka 30g Serek śmietankowy 40g (MLE) Papryka 60g</p>
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (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</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</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</p>

Błonnik pokarmowy 36.67g
Sól 10.05 g

Błonnik pokarmowy 31.25 g
Sól 9,68 g

Błonnik pokarmowy 39.99 g
Sól 10.34 g

JADŁOSPIS 28.05.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет z indyka 50 g (GLU) kabanos drobiowy 20g Serek fromage 40g (MLE) Rzodkiewka 30g	Chleb baltonowski 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Paszтет z indyka 50 g (GLU) kabanos drobiowy 20g Serek fromage 40g (MLE) Cukinia duszona z ziołami 80 g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Paszтет z indyka 50 g (GLU) kabanos drobiowy 20g Serek fromage 40g (MLE) Rzodkiewka 30g Pomidor 50g

	Pomidor 50g		
2 Śniadanie			Pieczewo chrupkie 30g (GLU)
Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką 450 g (SEL,MLE, GLU, JAJ) Filet drobiowy w sosie szpinakowym 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki z wody 200 g Surówka z marchwi i jabłka (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 g (SEL,MLE, GLU, JAJ) Filet drobiowy w sosie szpinakowym 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki z wody 200 g Surówka z marchwi i jabłka (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 g (SEL,MLE, GLU, JAJ) Filet drobiowy w sosie szpinakowym 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki z wody 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250ml
Podwieczorek			Grapefruit ½ szt
Kolacja	Chleb graham 60g (GLU) Chleb baltonowski 70g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Połędwica wp 40g Powidło 30g Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Ogórek kiszony z cebulką 60g	Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Połędwica wp 40g Powidło 30g Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Rozsponka z pomidorkami 80g	Chleb graham 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Połędwica wp 40g Szynka drobiowa 40 g Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Ogórek kiszony z cebulką 60g

Posiłek nocny	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
	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 29.05.2026 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>Dorsz wędzony 40g (RYB)</p> <p>Twarożek 50g (MLE)</p> <p>Ser salami light 30g</p> <p>Kalarepka z kukurydzą 30g</p> <p>Papryka 50g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml sałata 10g Dorsz wędzony 40g (RYB)</p> <p>Twarożek 50g (MLE)</p> <p>Ser salami light 30g</p> <p>Jabłko pieczone 1 szt</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Dorsz wędzony 40g (RYB)</p> <p>Twarożek 50g (MLE)</p> <p>Ser salami light 30g</p> <p>Kalarepka z kukurydzą 30g</p> <p>Papryka 50g</p>
2 Śniadanie			Gruszka 1 szt
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (MLE,SEL)</p> <p>Miruna panierowana 100 g (GLU, MLE, JAJ, RYB)</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Surówka z kapusty kiszanej 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 450 g (SEL)</p> <p>Roladka rybna gotowana 100 g (RYB)</p> <p>Brokuły z wody 150g</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 450 g (SEL)</p> <p>Roladka rybna gotowana 100 g (RYB)</p> <p>Surówka z kapusty kiszanej 150 g</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>
Podwieczorek			Kiwi 1szt

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, MLE) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Sałatka wiosenna z kielkami i słonecznikiem 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) Sałatka wiosenna dietetyczna 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, MLE) Ser twarogowy, chudy 40g (MLE) Sałatka wiosenna z kielkami i słonecznikiem 70g</p>
Posiłek nocny	Koktajl truskawkowy 200g (MLE)	Koktajl truskawkowy 200g (MLE)	Koktajl truskawkowy b/c 200g (MLE)
	<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 30.05.2026 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>Indyk w galarecie 50g (GLU)</p> <p>Serek śmietankowy 40g (MLE)</p> <p>kiełbasa wp podsuszana 30g</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 50g</p> <p>Ogórek zielony 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>Indyk w galarecie 50g (GLU)</p> <p>Serek śmietankowy 40g (MLE)</p> <p>kiełbasa wp podsuszana 30g</p> <p>Cukinia duszona 50g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 40 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>Indyk w galarecie 50g (GLU)</p> <p>Serek śmietankowy 40g (MLE)</p> <p>kiełbasa wp podsuszana 30g</p> <p>Pomidor ze szczypiorkiem 50g</p> <p>Ogórek zielony 30g</p>
2 Śniadanie			Mandarynka 1 szt
Obiad	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem 450 g (SEL, MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Sznicel mielony 100 g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Ziemniaki z wody 200 g</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy z/ c 250 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem 450 g (SEL, MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Klopsik w sosie własnym 100 g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Ziemniaki z wody 200 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z ziołami 150 g</p> <p>Kompot wieloowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem razowym 450 g (SEL, MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Klopsik w sosie własnym 100 g (MLE, JAJ, GLU)</p> <p>Ziemniaki z wody 200 g</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej 150 g (MLE)</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c 250 ml</p>
Podwieczorek			Kisiel truskawkowy b/c 200ml

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)</p> <p>Sałata zielona 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)</p> <p>Sałatka grecka 70g (MLE)</p>
Posiłek nocny	Arbuz 220 g	Arbuz 220 g	Arbuz 220 g
	<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 31.05.2026 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) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Parówki drobiowe 100g Ketchup 10g Bryndza 40g (MLE) Polędwica drobiowa 30g Rzodkiew tarta z jabłkiem 50g Pomidor 30g</p>	<p>Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Parówki drobiowe 100g Ketchup 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Polędwica drobiowa 30g Cukinia duszona 50g Pomidor 30g</p>	<p>Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Parówki drobiowe 100g Ketchup 10g Serek śmietankowy 40g (MLE) Polędwica drobiowa 30g Rzodkiew tarta z jabłkiem 50g Pomidor 30g</p>
2 Śniadanie			<p>Kefir 150 ml (MLE)</p>
Obiad	<p>Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Udko pieczone 200 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Buraczki 150g (MLE) Kompot wielowocowy z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Udko pieczone 200 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g Buraczki 150g (MLE) Kompot wielowocowy b/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem 450 g (GLU, MLE, JAJ, SEL) Udko pieczone 200 g Ziemniaki, gotowane w wodzie 200g</p>

			Mizeria z jogurtem i koperkiem 150g (MLE) Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Grapefruit 1/2szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z/c 250ml kabanos drobiowy 20g Pasta z ciecierzycy 50g Ser biały z koperkiem 40g (MLE) Pomidor na sałacie 60g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar z/c 250ml Indyk w galarecie 50g Polędwica z indyka 40g Ser biały krojony 40g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt	Chleb graham 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml kabanos drobiowy 20g Pasta z ciecierzycy 50g Ser biały z koperkiem 40g (MLE) Pomidor na sałacie 60g
Posiłek nocny	Pomarańcz 1szt	Pomarańcz 1szt	Pomarańcz 1szt
	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 99.49 g Tłuszcz 58.97 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 24.84 g	Wartość energetyczna 2117 kcal Białko ogółem 97.05 g Tłuszcz 52.64 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.95 g	Wartość energetyczna 2129 kcal Białko ogółem 100.18 g Tłuszcz 53.67 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.59 g

Węglowodany ogółem 315.05 g
W tym cukry 88,94 g
Błonnik pokarmowy 35.58 g
Sól 7.97 g

Węglowodany ogółem 314.01 g
W tym cukry 87,94 g
Błonnik pokarmowy 25.52 g
Sól 6.94 g

Węglowodany ogółem 319.25 g
W tym cukry 86,71 g
Błonnik pokarmowy 43.74 g
Sól 7.41 g

JADŁOSPIS 01.06.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ) Ser topiony, cheddar 45g (MLE) Szynka drobiowa 30g Ogórek zielony 50g Papryka 30 g	Chleb baltonowski 130g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ) Serek śmietankowy 50g (MLE) Szynka drobiowa 30g Warzywa z wody 70g	Chleb graham 120g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml Sałata 10g Galaretka z kurczaka 60 g (JAJ) Serek śmietankowy 50g (MLE) Szynka drobiowa 30g Ogórek zielony 50g Papryka 30 g
2 Śniadanie			Gruszka 1 szt

Obiad	Krupnik zabielanym z jarzynami 450 g (SEL, GLU, MLE) Gulasz wp w sosie 120 g (MLE, GLU) Makaron penne 120 g (MLE, JAJ, GLU) Brokuły z wody 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Krupnik z jarzynami 450 g (SEL, GLU) Gulasz wp w sosie 120 g (MLE, GLU) Makaron penne 120 g (MLE, JAJ, GLU) Brokuły z wody 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Krupnik z jarzynami 450 g (SEL, GLU) Gulasz wp w sosie 120 g (MLE, GLU) Makaron pełnoziarnisty 90g (MLE, JAJ, GLU) Brokuły z wody 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Kiwi 1szt
Kolacja	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Pasta z tuńczyka i twarogu 40g (RYB, MLE) Pasztet drobiowy 50g (GLU) Ser topiony 20g (MLE) Ogórek kiszony 60g	Chleb baltonowski 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Pasta z tuńczyka i twarogu 40g (RYB, MLE) Pasztet drobiowy 50g (GLU) Szynka z kurczaka 20g Miks sałat z pomidorem 60g	Chleb graham 130 g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar b/c 250ml Sałata 10g Pasta z tuńczyka i twarogu 40g (RYB, MLE) Pasztet drobiowy 50g (GLU) Szynka z kurczaka 20g Ogórek kiszony 60g
Posiłek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Jabłko 1szt
	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	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	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 34.97 g
Sól 8,58 g

W tym cukry 100,25 g
Błonnik pokarmowy 33.95 g
Sól 7.67 g

Błonnik pokarmowy 41.78 g
Sól 7.97 g

JADŁOSPIS 02.06.2026 r.

	Dieta: podstawowa	Dieta: łatwostrawna	Dieta: z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb baltonowski 70g (GLU) Chleb graham 60g (GLU) Masło ekstra 10g (MLE) Herbata czarna, napar z cukrem 250ml Sałata 10g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z pieczonego indyka 40g Mozzarella light 20g (MLE) Pomidor 50g Sałatka z kalarepy 30 g	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	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 Sałatka z kalarepy 30 g Pomidor 50g

2 Śniadanie			Arbuz 220 g
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 ryżowa z jarzynami (SEL)</p> <p>Roladka schabowa duszona 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 brązowym 450 g (SEL)</p> <p>Roladka schabowa duszona 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			Jogurt naturalny 150g (MLE)
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>Jajko w majonezie z groszkiem 60g (JAJ, MLE)</p> <p>Polędwica sopočka 30g</p> <p>Ser gouda light 40g (MLE)</p> <p>Papryka 60g</p>	<p>Chleb baltonowski 130 g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10 g (MLE)</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna, napar z cukrem 250 ml</p> <p>Jajko na miękko 50g (JAJ)</p> <p>Polędwica sopočka 30g</p> <p>Ser fromage 40g (MLE)</p> <p>Burak gotowany 60 g</p>	<p>Chleb graham 120 g (GLU)</p> <p>Masło ekstra 10 g (MLE)</p> <p>Sałata 10 g</p> <p>Herbata czarna, napar bez cukru 250ml</p> <p>Jajko na miękko 50g (JAJ)</p> <p>Polędwica sopočka 30g</p> <p>Ser fromage 40g (MLE)</p> <p>Papryka 60g</p>
Posiłek nocny	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

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 03.06.2026 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)	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) Pomidor 30g Ogórek zielony 50g

	Pomidor 30g Ogórek zielony 50g		
2 Śniadanie			Kisiel truskawkowy b/c 200ml
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 g (SEL) pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100 g (GLU, JAJ, MLE) Kasza gryczana 150 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g (MLE) Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana dietetyczna 450 g (SEL) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100g (SEL) Makaron 150 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot wieloowocowy z/c 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 g (SEL) pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100 g (SEL) Kasza gryczana 150 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 250 ml
Podwieczorek			Wafle ryżowe 30g

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>Ser żółty light 40g (MLE)</p> <p>Kiełbasa żywiecka 20g</p> <p>Bryndza podkarpacka 40g (MLE)</p> <p>Salatka ryżowa z wędliną 60g (MLE, JAJ, GLU)</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>Ser mozzarella light 20 g (MLE)</p> <p>Kiełbasa żywiecka 20g</p> <p>Serek śmietankowy 40g (MLE)</p> <p>Salatka ryżowa z wędliną 60g (GLU, MLE)</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>Ser żółty light 30g (MLE)</p> <p>Kiełbasa żywiecka 20g</p> <p>Bryndza podkarpacka 40g (MLE)</p> <p>Salatka ryżowa z wędliną 60g (GLU, MLE)</p>
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)
	<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>

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,