

Poniedziałek 24.08.2026	<u>Dieta podstawowa</u>	<u>Dieta łatwostrawna</u>	<u>Dieta bez glutenu</u>	<u>Dieta bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Serek kremowy z ziołami /100g [mle] Pomidor /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Serek kremowy z ziołami /100g [mle] Pomidor /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb b.g./90g [soj] Mix masłowy /5g Serek kremowy z ziołami /100g [mle] Pomidor /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Serek kremowy z ziołami b.l.[mle] /100g Pomidor /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb grach. /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Serek kremowy z ziołami /100g [mle] Pomidor /50g Sałata /5g Herbata /250ml
Obiad	Zupa krem warzywny /270ml [mle,soj,sel,gor] Pierogi got. z owocami okrasa z masła /120g [glu,mle,jaj] Woda z sokiem /250ml	Zupa krem warzywny /270ml [mle,soj,sel,gor] Pierogi got. /120g [glu,mle,jaj] Woda z sokiem /250ml	Zupa krem warzywny /270ml [mle,soj,sel,gor] Pierogi got. z owocami okrasa z masła /120g [,mle,jaj] Woda z sokiem /250ml	Zupa krem warzywny /270ml [mle,soj,sel,gor,] Pierogi got. z owocami okrasa z masła /120g [glu,mle,jaj] Woda z sokiem /250ml	Zupa krem warzywny /270ml [mle,soj sel,gor] Pierogi got. z owocami okrasa z masła /120g [glu,mle,jaj] Woda z sokiem /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Pasta z ryby pie. w pomidorach z warzywami /40g [ryb,soj,sel] Szynka wieprzowa /20g [sel,gor,soj] Ogórek kiszony /40g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj] Herbata /250ml	Chleb b.g/80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Pasta z ryby pie. w pomidorach z warzywami /40g [ryb,soj,sel] Szynka wieprzowa /20g [sel,gor,soj] Ogórek kiszony /40g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Pasta z ryby pie. w pomidorach z warzywami /40g [ryb,soj,sel] Szynka wieprzowa /20g [sel,gor,soj] Ogórek kiszony /40g Herbata /250ml	Chleb grach. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Pasta z ryby pie. w pomidorach z warzywami /40g [ryb,soj,sel] Szynka wieprzowa /20g [sel,gor,soj] Ogórek kiszony /40g Herbata /250ml/
	[kcal] 2035 Białko ogółem 81[g], węglowodany 266[g], w tym cukry 54[g], tłuszcz 73[g], kwasy tłuszczowe nasycone 25[g] błonnik 25[g] sód 2480 [mg]	[kcal] 1945 Białko ogółem 84[g], węglowodany 246[g], w tym cukry 48[g], tłuszcz 66[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 20[g] sód 2190 [mg]	kcal] 1990 Białko ogółem 82[g], węglowodany 255[g], w tym cukry 47[g], tłuszcz 69[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 24[g] sód 2320 [mg]	kcal] 1990 Białko ogółem 82[g], węglowodany 255[g], w tym cukry 47[g], tłuszcz 69[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 34[g] sód 2320 [mg]	kcal] 1885 Białko ogółem 88[g], węglowodany 199[g], w tym cukry 31[g], tłuszcz 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 34[g] sód 2440 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Wtorek 25.08.2026	<u>Dieta podstawowa</u>	<u>Dieta łatwostrawna</u>	<u>Dieta bez glutenu</u>	<u>Dieta bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /30g [.gor,soj] Jajko /1sztuka [jaj] Majonez /10g [mle,jaj,gor] Sałata /5g Herbata /250l	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /30g [.gor,soj] Jajko /1sztuka [jaj] Sałata /5g Herbata /250l	Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /30g [.gor,soj] Jajko /1sztuka [jaj] Majonez /10g [mle,jaj,gor] Sałata /5g Herbata /250l	Chleb /90g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Szynka drobiowa /30g [.gor,soj] Jajko /1sztuka [jaj] Majonez /10g [mle,jaj,gor] Sałata /5g Herbata /250l	Chleb graham /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /30g [.gor,soj] Jajko /1sztuka [jaj] Majonez /10g [mle,jaj,gor] Sałata /5g Herbata /250l
Obiad	Zupa krem z cukinii /270ml [[mle,soj,sel,gor] Udko z kurczaka pod warzywną pierzynką /120g [sel,soj] Ryż got. /100g [mle] Lemoniada cytrynowa /250ml	Zupa krem z cukinii /270ml [[mle,soj,sel,gor] Udko z kurczaka got. Warzywa got.120g [sel,soj] Ryż got./100g [mle] Lemoniada cytrynowa /250ml	Zupa krem z cukinii /270ml [[mle,soj,sel,gor] Udko z kurczaka pod warzywną pierzynką /120g [sel,soj] Ryż got. /100g [mle] Lemoniada cytrynowa /250ml	Zupa krem z cukinii /270ml [[mle,soj,sel,gor] Udko z kurczaka pod warzywną pierzynką /120g [sel,soj] Ryż got. /100g [mle] Lemoniada cytrynowa /250ml	Zupa krem z cukinii /270ml [[mle,soj,sel,gor] Udko z kurczaka pod warzywną pierzynką /120g [sel,soj] Ryż got./100g [mle] Lemoniada cytrynowa /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Mortadela /40g [.gor,soj] Serek topiony /25g [mle] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /40g [.l,gor,soj] Serek topiony /25g [mle] Pomidor bez. s. Herbata /250ml	Chleb b.g /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Mortadela /40g [.gor,soj] Serek topiony /25g [mle] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Mortadela /40g [.gor,soj] Serek topiony b.l /25g [mle] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb graham /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Mortadela /40g [gor,soj] Serek topiony /25g [mle] Pomidor /50g Herbata /250ml
	[kcal] 2145 Białko ogółem 102[g], węglowodany 222[g], w tym cukry 40[g], tłuszcz 89[g], kwasy tłuszczowe nasycone 28[g] błonnik 21[g] sód 2790 [mg]	[kcal] 2050 Białko ogółem 105[g], węglowodany 214[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz 78[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 18[g] sód 2480 [mg]	[kcal] 2165 Białko ogółem 101[g], węglowodany 226[g], w tym cukry 39[g], tłuszcz 88[g], kwasy tłuszczowe nasycone 27[g] błonnik 22[g] sód 2710 [mg]	[kcal] 2095 Białko ogółem 101[g], węglowodany 219[g], w tym cukry 34[g], tłuszcz 82[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 20[g] sód 2580 [mg]	[kcal] 1965 Białko ogółem 108[g], węglowodany 170[g], w tym cukry 24[g], tłuszcz 84[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 31[g] sód 2560 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Środa 26.08.2026	<u>Dieta podstawowa</u>	<u>Dieta łatwostrawna</u>	<u>Dieta bez glutenu</u>	<u>Dieta bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</u>
Śniadanie	Kasza manna /270ml [glu,mle] Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Dżem wieloowocowy /60g Herbata /250ml	Kasza manna /270ml [glu,mle] Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Dżem wieloowocowy /60g Herbata /250ml	Kasza manna /270ml [glu,mle] Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Dżem wieloowocowy /60g Herbata /250ml	Kasza manna /270ml [glu,mle] Chleb /90g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Dżem wieloowocowy /60g Herbata /250ml	Kasza manna /270ml [glu,mle] Chleb graham /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Dżem wieloowocowy /60g Herbata /250ml
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami /270ml [gor,soj,sel] Gulasz wieprzowy z warzywami korzennymi /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got /120g Buraczki got. na zimno /100g Kompot jabłko rabarbar /250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami /270ml [gor,soj,sel] Gulasz drobiowy got. /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got /120g Buraczki got. na zimno /100g Kompot jabłko rabarbar /250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami /270ml [gor,soj,sel] Gulasz wieprzowy z warzywami korzennymi /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got /120g Buraczki got. na zimno /100g Kompot jabłko rabarbar /250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami /270ml [gor,soj,sel] Gulasz wieprzowy z warzywami korzennymi /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got /120g Buraczki got. na zimno /100g Kompot jabłko rabarbar /250ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami /270ml [gor,soj,sel] Gulasz wieprzowy z warzywami korzennymi /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got /120g Buraczki got. na zimno /100g Kompot jabłko rabarbar /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /40g [gor,soj] Sałatka z pomidorem i ogórka kiszzonego /100g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /40g [gor,soj] Sałatka z pomidorem bez s. /100g Herbata /250ml	Chleb b.g. /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /40g [gor,soj] Sałatka z pomidorem i ogórka kiszzonego /100g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Szynka drobiowa /40g [gor,soj] Sałatka z pomidorem i ogórka kiszzonego /100g Herbata /250ml	Chleb graham /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /40g [gor,soj] Sałatka z pomidorem i ogórka kiszzonego /100g Herbata /250ml
	[kcal] 2160 Białko ogółem 92[g], węglowodany 275[g], w tym cukry 58[g], tłuszcze 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 30[g] sód 2620 [mg]	[kcal] 2065 Białko ogółem 94[g], węglowodany 266[g], w tym cukry 55[g], tłuszcze 67[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 254g] sód 2330 [mg]	[kcal] 2185 Białko ogółem 91[g], węglowodany 279[g], w tym cukry 57[g], tłuszcze 75[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 28[g] sód 2540 [mg]	[kcal] 2110 Białko ogółem 92[g], węglowodany 270[g], w tym cukry 54[g], tłuszcze 69[g], kwasy tłuszczowe nasycone 17[g] błonnik 28[g] sód 2460 [mg]	[kcal] 1985 Białko ogółem 98[g], węglowodany 215[g], w tym cukry 35[g], tłuszcze 76[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 36[g] sód 2570[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Czwartek 27.08.2026	<u>Dieta podstawowa</u>	<u>Dieta łatwostrawna</u>	<u>Dieta bez glutenu</u>	<u>Dieta bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka wieprzowo konserwowa /60g [soj,gor] Ogórek ze szczypiorkiem /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /60g [soj,gor] Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Szynka wieprzowo konserwowa /60g [soj,gor] Ogórek ze szczypiorkiem /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Margaryna roś. /5 [mle] Szynka wieprzowo konserwowa /60g [soj,gor] Ogórek ze szczypiorkiem /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb grah./90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka wieprzowo konserwowa /60g [soj,gor] Ogórek ze szczypiorkiem /50g Sałata /5g Herbata /250ml
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [sel,gor,so,mle] Pieczone ziemniaki /150g Gzik z cebulką i koperkiem /100g [mle] Woda z cytryną /250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [sel,gor,soj,mle] Pieczone ziemniaki /150g Gzik /100g [mle] Woda z cytryną /250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [sel,gor,soj,mle] Pieczone ziemniaki /150g Gzik z cebulką i koperkiem /100g [mle] Woda z cytryną /250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [sel,gor,soj,mle] Pieczone ziemniaki /150g Gzik bez lak. z cebulką i koperkiem /100g [mle] Woda z cytryną /250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [sel,gor,soj,mle] Pieczone ziemniaki /150g Gzik z cebulką i koperkiem /100g [mle] Woda z cytryną /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica sopocka /30g [soj,gor] Ser żółty /30g [mle] Sałata /5g Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /30g [soj,gor] Sałata /5g Pomidor bez s. /50g Herbata /250ml	Chleb b.g /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica sopocka /30g [soj,gor] Ser żółty /30g [mle] Sałata /5g Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Polędwica sopocka /30g [soj,gor] Ser żółty /30g [mle] Sałata /5g Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb grah. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica sopocka /30g [soj,gor] Ser żółty /30g [mle] Sałata /5g Pomidor /50g Herbata /250ml
	[kcal] 1153 Białko ogółem 64[g], węglowodany 139[g], w tym cukry 9[g], tłuszcz 36[g], kwasy tłuszczowe nasycone 15,3[g] błonnik 14,7[g] sód 2560 [mg]	[kcal] 1122 Białko ogółem 56[g], węglowodany 136[g], w tym cukry 8[g], tłuszcz 26[g], kwasy tłuszczowe nasycone 10[g] błonnik 14[g] sód 2531[mg]	[kcal] 1220 Białko ogółem 59g], węglowodany 119[g], w tym cukry 13,5[g], tłuszcz 47[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 19[g] sód 2664[mg]	[kcal] 1143 Białko ogółem 64[g], węglowodany 139[g], w tym cukry 9[g], tłuszcz 35[g], kwasy tłuszczowe nasycone 14[g] błonnik 14,7[g] sód 2572 [mg]	[kcal] 1107 Białko ogółem 64[g], węglowodany 123[g], w tym cukry 8[g], tłuszcz 36[g], kwasy tłuszczowe nasycone 15[g] błonnik 21[g] sód 2528 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Piątek 28.08.2026	<u>Dieta</u> <u>Podstawowa</u>	<u>Dieta</u> <u>łatwostrawna</u>	<u>Dieta</u> <u>bez glutenu</u>	<u>Dieta</u> <u>bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo</u> <u>przyswajalnych</u> <u>węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kremowy pasztet /40g [sel,soj,gor] Mielonka tyrolska /20g [soj,sel] Ogórek kiszony /50g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /60g Herbata /250ml	Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Kremowy pasztet /40g [sel,soj,gor] Mielonka tyrolska /20g [soj,sel] Ogórek kiszony /50g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Kremowy pasztet /40g [sel,soj,gor] Mielonka tyrolska /20g [soj,sel] Ogórek kiszony /50g Herbata /250ml	Chleb grah. /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kremowy pasztet /40g [sel,soj,gor] Mielonka tyrolska /20g [soj,sel] Ogórek kiszony /50g Herbata /250ml
Obiad	Zupa krem z brokuła /270ml [mle,soj,gor,sel] Ryba w chrupiącej panierce pie. /100g [glu,jaj,soj,mle,sel,gor,ry] Purre ziemniaczane got. z koperkiem /120g Surówka z kapusty kiszonej /100g Kompot wieloowocowy /250ml	Zupa krem z brokuła /270ml [mle,soj,gor,sel,] Ryba pie. [ryb] /100g Purre ziemniaczane got. z koperkiem /120g Marchewka got. /100g Kompot wieloowocowy /250ml	Zupa krem z brokuła /270ml [mle,soj,gor,sel] Ryba piecz. /100g [glu,jaj,soj,mle,sel,gor,ryb] Purre ziemniaczane got. z koperkiem /120g Surówka z kapusty kiszonej /100g Kompot wieloowocowy /250ml	Zupa krem z brokuła /270ml [mle,soj,gor,sel] Ryba w chrupiącej panierce pie. /100g [glu,jaj,soj,mle,sel,gor] Purre ziemniaczane got. z koperkiem /120g Surówka z kapusty kiszonej /100g Kompot wieloowocowy /250ml	Zupa krem z brokuła /270ml [mle,soj,gor,sel] Ryba w chrupiącej panierce pie./100g [glu,jaj,soj,mle,sel,gor] Purre ziemniaczane got. z koperkiem /120g Surówka z kapusty kiszonej /100g Kompot wieloowocowy /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Pasta z ryby pie. z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /100g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Pasta z ryby pie. z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /100g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb b.g /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Pasta z ryby z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /100g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Pasta z ryby z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /100g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb grah. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Pasta z ryby z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /100g Sałata /5g Herbata /250ml
	[kcal] 1335 Białko ogółem 58[g], węglowodany 170[g], w tym cukry 34[g], tłuszcz 43[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 21[g] sól 2560 [mg]	[kcal] 1140 Białko ogółem 66[g], węglowodany 152[g], w tym cukry 37[g], tłuszcz 26[g], kwasy tłuszczowe nasycone 12,5[g] błonnik 21[g] sól 2075[mg]	[kcal] 1383 Białko ogółem 59[g], węglowodany 137[g], w tym cukry 38[g], tłuszcz 48[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 27[g] sól 2835[mg]	[kcal] 1364 Białko ogółem 62[g], węglowodany 170[g], w tym cukry 35[g], tłuszcz 44,5[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 23,7[g] sól 2800 [mg]	[kcal] 1373 Białko ogółem 61,2[g], węglowodany 155[g], w tym cukry 32[g], tłuszcz 44,5[g], kwasy tłuszczowe nasycone 17,5[g] błonnik 30[g] sól 2760 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Sobota 29.08.2026	<u>Dieta</u> <u>Podstawowa</u>	<u>Dieta</u> <u>łatwostrawna</u>	<u>Dieta</u> <u>bez glutenu</u>	<u>Dieta</u> <u>bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem</u> <u>łatwo przyswajalnych</u> <u>węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Parówki /100g [soj,gor,sel,] Ketchup /30g [sel] Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Parówki /100g [soj,gor,sel,] Herbata /250ml	Chleb b.g. /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Parówki /100g [soj,gor,sel,] Ketchup /30g [sel] Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Parówki /100g [soj,gor,sel,] Ketchup /30g [sel] Herbata /250ml	Chleb graham /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Parówki /100g [soj,gor,sel,] Ketchup /30g [sel] Herbata /250ml
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem /270ml [glu,soj,mle,orz,sel,gor] Kotlet mielony pie. /100g [glu,jaj,sel,soj,gor] Ziemniaki purée got. z koperkiem /120g Fasola szparagowa got. z masłem i tartą bułką /100g [mle,glu] Kompot wieloowocowy /250ml	Barszcz czerwony z makaronem /270ml [glu,soj,mle,orz,sel,gor] Kotlet mielony z indyka pie. /100g [glu,jaj,sel,soj,gor] Ziemniaki purée got. z koperkiem /120g Fasola szparagowa got./100g Kompot wieloowocowy /250ml	Barszcz czerwony /270ml [soj,mle,orz,sel,gor] Kotlet mielony pie. /100g [.,jaj,sel,soj,gor] Ziemniaki purée got. z koperkiem /120g Fasola szparagowa got. /100g Kompot wieloowocowy /250ml	Barszcz czerwony z makaronem /270ml [glu,soj,mle,orz,sel,gor] Kotlet mielony pie. /100g [glu,jaj,sel,soj,gor] Ziemniaki purée got. z koperkiem /120g Fasola szparagowa got. z masłem i tartą bułką /100g [mle,glu] Kompot wieloowocowy /250ml	Barszcz czerwony z makaronem /270ml [glu,soj,mle,orz,sel,gor] Kotlet mielony pie. /100g [glu,jaj,sel,soj,gor] Ziemniaki purée got. z koperkiem /120g Fasola szparagowa got. /100g Kompot wieloowocowy /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szyńka drobiowa /60g [soj,sel,gor] Ogórek zielony /40g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szyńka drobiowa /60g [soj,sel,gor] Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb b.g /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Szyńka drobiowa /60g [soj,sel,gor] Ogórek zielony /40g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Szyńka drobiowa /60g [soj,sel,gor] Ogórek zielony /40g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb graham /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szyńka drobiowa /60g [soj,sel,gor] Ogórek zielony /40g Sałata /5g Herbata /250ml
	[kcal] 2180 Białko ogółem 96[g], węglowodany 228[g], w tym cukry 30[g], tłuszcze 95[g], kwasy tłuszczowe nasycone 31[g] błonnik 24[g] sód 2960 [mg]	[kcal] 2070 Białko ogółem 98[g], węglowodany 220[g], w tym cukry 27[g], tłuszcze 84[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 19[g] sód 2680[mg]	[kcal] 2210 Białko ogółem 95[g], węglowodany 232[g], w tym cukry 29[g], tłuszcze 94[g], kwasy tłuszczowe nasycone 30[g] błonnik 23[g] sód 2890 [mg]	[kcal] 2135 Białko ogółem 96[g], węglowodany 225[g], w tym cukry 27[g], tłuszcze 88[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 22[g] sód 2780 [mg]	[kcal] 1995 Białko ogółem 102[g], węglowodany 172[g], w tym cukry 20[g], tłuszcze 90[g], kwasy tłuszczowe nasycone 36[g] błonnik 34[g] sód 2890[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Niedziela 30.08.2026	<u>Dieta Podstawowa</u>	<u>Dieta łatwostrawna</u>	<u>Dieta bez glutenu</u>	<u>Dieta bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb/90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznicza z kielbasą i szczypiorkiem /100g [mle,jaj,gor,soj] Herbata /250ml	Chleb/90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznicza ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj] Herbata /250ml	Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznicza z kielbasą i szczypiorkiem /100g [mle,jaj,gor,soj] Herbata /250ml	Chleb pszenny /90g [glu] Margaryna roś./5g [mle] Jajecznicza z kielbasą i szczypiorkiem /100g [mle,jaj,gor,soj] Herbata /250ml	Chleb grah. /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznicza z kielbasą i szczypiorkiem /100g [mle,jaj,gor,soj] Herbata /250ml
Obiad	Rosół z makaronem /270ml [sel,glu] Pieczone pałeczki z kurczaka w sosie potrawkowym /120g [mle,glu,soj,sel,gor] Ryż got /100g [mle] Surówka colesław /100g Woda z sokiem owocowym / 250ml	Rosół z makaronem /270ml [sel,glu] Pieczone pałeczki z kurczaka /120g [soj,sel,gor] Ryż got /100g [mle] Marchewka got./100g Woda z sokiem owocowym / 250ml	Rosół /270ml [sel,] Pieczone pałeczki z kurczaka w sosie potrawkowym /120g [mle,soj,sel,gor] Ryż got /100g [mle] Surówka colesław /100g Woda z sokiem owocowym / 250ml	Rosół z makaronem /270ml [sel,glu] Pieczone pałeczki z kurczaka w sosie potrawkowym /120g [mle,glu,soj,sel,gor] Ryż got /100g [mle] Surówka colesław /100g Woda z sokiem owocowym / 250ml	Rosół z makaronem /270ml [sel,glu] Pieczone pałeczki z kurczaka w sosie potrawkowym /120g [mle,glu,soj,sel,gor] Ryż got /100g [mle] Surówka colesław /100g Woda z sokiem owocowym / 250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kielbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /30g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /60g [soj,sel,gor] Pomidor b.s /50g Herbata /250ml	Chleb b.g. /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Kielbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /30g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Kielbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /30g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb grah. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kielbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /30g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml
	kcal] 2165 Białko ogółem 101[g], węglowodany 226[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz 91[g], kwasy tłuszczowe nasycone 29[g] błonnik 23[g] sód 3010 [mg]	kcal] 2055 Białko ogółem 104[g], węglowodany 218[g], w tym cukry 33[g], tłuszcz 81[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 18[g] sód 2690 [mg]	kcal] 2195 Białko ogółem 100[g], węglowodany 230[g], w tym cukry 35[g], tłuszcz 90[g], kwasy tłuszczowe nasycone 28[g] błonnik 22[g] sód 2940 [mg]	kcal] 2115 Białko ogółem 101[g], węglowodany 223[g], w tym cukry 32[g], tłuszcz 84[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 21[g] sód 2820 [mg]	kcal] 1999 Białko ogółem 108[g], węglowodany 170[g], w tym cukry 22[g], tłuszcz 87[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 33[g] sód 2890[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Poniedziałek 31.08.2026	<u>Dieta Podstawowa</u>	<u>Dieta łatwostrawna</u>	<u>Dieta bez glutenu</u>	<u>Dieta bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica z indyka /60g [soj,gor,sel] Sałatka z ogórka zielonego i koperku /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /60g [soj,sel,gor] Herbata /250ml	Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica z indyka /60g [soj,gor,sel] Sałatka z ogórka zielonego i koperku /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Polędwica z indyka /60g [soj,gor,sel] Sałatka z ogórka zielonego i koperku /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb grah. /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica z indyka /60g [soj,gor,sel] Sałatka z ogórka zielonego i koperku /50g Sałata /5g Herbata /250ml
Obiad	Zupa zacierajka /270ml [gor,mle,soj,sel,orz] Pierogi got. z mięsem i okrasą 150g [mle,jaj,glu,gor,sel,soj] Woda z sokiem /250ml	Zupa zacierajka /270ml [gor,mle,soj,sel,orz] Pierogi got. z mięsem 150g [mle,jaj,glu,gor,sel,soj] Woda z sokiem /250ml	Zupa zacierajka /270ml [gor,mle,soj,sel,orz] Pierogi got. z mięsem i okrasą 150g [mle,jaj,gor,sel,soj] Woda z sokiem /250ml	Zupa zacierajka /270ml [gor,mle,soj,sel,orz] Pierogi got. z mięsem i okrasą 150g [mle,jaj,glu,gor,sel,soj] Woda z sokiem /250ml	Zupa zacierajka /270ml [gor,mle,soj,sel,orz] Pierogi got. z mięsem i okrasą 150g [mle,jaj,glu,gor,sel,soj] Woda z sokiem /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kiełbasa szynkowa /30g [gor,soj,sel] Pasta z ryby pie. z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /40g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /60g [soj,sel,gor] Pomidor b.s. Herbata /250ml	Chleb b.g /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Kiełbasa szynkowa /30g [gor,soj,sel] Pasta z ryby pie. z warzywami /40g [ryb.gor.sel.soj] Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Kiełbasa szynkowa /30g [gor,soj,sel] Pasta z ryby pie. z warzywami /40g [ryb.gor.sel.soj] Herbata /250ml	Chleb grah. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kiełbasa szynkowa /30g [gor,soj,sel] Pasta z ryby pie. z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /40g Herbata /250ml
	kcal] 2040 Białko ogółem 89[g], węglowodany 225[g], w tym cukry 35[g], tłuszcze 66[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 19[g] sód 3000 [mg]	kcal] 1930 Białko ogółem 88[g], węglowodany 214[g], w tym cukry 31[g], tłuszcze 58[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 15[g] sód 2800 [mg]	kcal] 2060 Białko ogółem 87[g], węglowodany 231[g], w tym cukry 35[g], tłuszcze 66[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 17[g] sód 3005 [mg]	kcal] 230 Białko ogółem 89[g], węglowodany 225[g], w tym cukry 34[g], tłuszcze 65[g], kwasy tłuszczowe nasycone 14[g] błonnik 19[g] sód 3000 [mg]	kcal] 1935 Białko ogółem 91[g], węglowodany 181[g], w tym cukry 22[g], tłuszcze 69[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 26[g] sód 2950 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Wtorek 01.09.2026	<u>Dieta podstawowa</u>	<u>Dieta łatwostrawna</u>	<u>Dieta bez glutenu</u>	<u>Dieta bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka got. wieprzowa /30g [soj,gor,sel] Paszтет piecz. wieprzowy /25g [soj,gor,sel] Sałata /5g Ogórek kiszony /40g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /60g Pomidor b.s. /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Szynka got. wieprzowa /30g [soj,gor,sel] Paszтет piecz. wieprzowy /25g [soj,gor,sel] Sałata /5g Ogórek kiszony /40g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Szynka got. wieprzowa /30g [soj,gor,sel] Paszтет piecz. wieprzowy /25g [soj,gor,sel] Sałata /5g Ogórek kiszony /40g Herbata /250ml	Chleb grah. /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka got. wieprzowa /30g [soj,gor,sel] Paszтет piecz. wieprzowy /25g [soj,gor,sel] Sałata /5g Ogórek kiszony /40g Herbata /250ml
Obiad	Koperkowa z ziemniakami /270ml [mle,gor,soj,orz,sel] Nuggetsy z kurczaka piecz. /150g [glu,mle,jaj,gor,soj,sel] Ziemniaki got. z koperkiem /120g Surówka colesław /100g Kompot wieloowocowy /250ml	Koperkowa z ziemniakami /270ml [mle,gor,soj,orz,sel] Kurczak got. /150g [sel,gor] Ziemniaki got. /120g Kalafior got /100g Kompot wieloowocowy /250ml	Koperkowa z ziemniakami /270ml [mle,gor,soj,orz,sel] Nuggetsy z kurczaka piecz. /150g [mle,jaj,gor,soj,sel] Ziemniaki got. z koperkiem /120g Surówka colesław /100g Kompot wieloowocowy /250ml	Koperkowa z ziemniakami /270ml [mle,gor,soj,orz,sel] Nuggetsy z kurczaka piecz. /150g [glu,mle,jaj,gor,soj,sel] Ziemniaki got. z koperkiem /120g Surówka colesław /100g Kompot wieloowocowy /250ml	Koperkowa z ziemniakami /270ml [mle,gor,soj,orz,sel] Nuggetsy z kurczaka piecz. /150g [glu,mle,jaj,gor,soj,sel] Ziemniaki got. z koperkiem /120g Surówka colesław /100g Kompot wieloowocowy /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Indyk w galarecie /80g [gor,soj,sel,] Sałatka z ogórka i pomidora /100g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka z indyka /80g [gor,soj,sel,] Sałatka z pomidora b.s. /100g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb b.g /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Indyk w galarecie /80g [gor,soj,sel,] Sałatka z ogórka i pomidora /100g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Indyk w galarecie /80g [gor,soj,sel,] Sałatka z ogórka i pomidora /100g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb grah. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Indyk w galarecie /80g [gor,soj,sel,] Sałatka z ogórka i pomidora /100g Sałata /5g Herbata /250ml
	kcal] 2120 Białko ogółem 102[g], węglowodany 220[g], w tym cukry 42[g], tłuszcz 79[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 21[g] sód 3350 [mg]	kcal] 1960 Białko ogółem 101[g], węglowodany 198[g], w tym cukry 34[g], tłuszcz 67[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 18[g] sód 2900 [mg]	kcal] 2130 Białko ogółem 101[g], węglowodany 223[g], w tym cukry 42[g], tłuszcz 79[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 20[g] sód 3350 [mg]	kcal] 2100 Białko ogółem 102[g], węglowodany 220[g], w tym cukry 42[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 21[g] sód 3300 [mg]	kcal] 1980 Białko ogółem 104[g], węglowodany 171[g], w tym cukry 20[g], tłuszcz 76[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 27[g] sód 3000 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Środa 02.09.2026	<u>Dieta podstawowa</u>	<u>Dieta łatwostrawna</u>	<u>Dieta bez glutenu</u>	<u>Dieta bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kasza manna na mleku /270ml [mle] Drzem owocowy /60g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kasza manna na wodzie /270ml Drzem owocowy /60g Herbata /250ml	Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Kasza manna na mleku /270ml [mle] Drzem owocowy /60g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Kasza manna na mleku /270ml [mle] Drzem owocowy /60g Herbata /250ml	Chleb grah. /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kasza manna na mleku /270ml [mle] Drzem owocowy /60g Herbata /250ml
Obiad	Pomidorowa z ryżem /270ml [mle,soj,sel,gor,orz] Pulpeciki piecz. w sosie pieczarkowym /150g [mle,glu,soj,sel,gor,orz] Makaron świderki got. /100g [glu,jaj] Zielona fasolka szparagowa /100g Woda z sokiem /250ml	Pomidorowa z ryżem /270ml [mle,soj,sel,gor,orz] Pulpeciki piecz. /150g [soj,sel,gor,] Makaron świderki got. /100g [glu,jaj] Zielona fasolka szparagowa	Pomidorowa z ryżem /270ml [mle,soj,sel,gor,orz] Pulpeciki piecz. w sosie pieczarkowym /150g [mle,soj,sel,gor,orz] Ziemniaki got. /100g Zielona fasolka szparagowa /100g Woda z sokiem /250ml	Pomidorowa z ryżem /270ml [mle,soj,sel,gor,orz] Pulpeciki piecz. w sosie pieczarkowym /150g [mle,glu,soj,sel,gor,orz] Makaron świderki got. /100g [glu,jaj] Zielona fasolka szparagowa /100g Woda z sokiem /250ml	Pomidorowa z ryżem /270ml [mle,soj,sel,gor,orz] Pulpeciki piecz. w sosie pieczarkowym /150g [mle,glu,soj,sel,gor,orz] Makaron świderki got. /100g [glu,jaj] Zielona fasolka szparagowa /100g Woda z sokiem /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Wędlina drobiowa /60g [gor,sel,soj] Jajko gotowane ½ szt. [mle] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Wędlina drobiowa /60g [gor,sel,soj] Jajko gotowane ½ szt. [mle] Pomidor /b.s 50g Herbata /250ml	Chleb b.g /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Wędlina drobiowa /60g [gor,sel,soj] Jajko gotowane ½ szt. [mle] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Wędlina drobiowa /60g [gor,sel,soj] Jajko gotowane ½ szt. [mle] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb grah. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Wędlina drobiowa /60g [gor,sel,soj] Jajko gotowane ½ szt. [mle] Pomidor /50g Herbata /250ml
	kcal] 2050 Białko ogółem 101[g], węglowodany 214[g], w tym cukry 38[g], tłuszcze 72[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 22[g] sód 2950[mg]	kcal] 1940 Białko ogółem 99[g], węglowodany 205[g], w tym cukry 36[g], tłuszcze 64[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 18[g] sód 2750 [mg]	kcal] 2030 Białko ogółem 98[g], węglowodany 204[g], w tym cukry 38[g], tłuszcze 73[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 21[g] sód 2950 [mg]	kcal] 2020 Białko ogółem 101[g], węglowodany 214[g], w tym cukry 37[g], tłuszcze 70[g], kwasy tłuszczowe nasycone 15[g] błonnik 22[g] sód 2900 [mg]	kcal] 1910 Białko ogółem 103[g], węglowodany 165[g], w tym cukry 18[g], tłuszcze 73[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 28[g] sód 2800 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Czwartek 03.09.2026	<u>Dieta podstawowa</u>	<u>Dieta łatwostrawna</u>	<u>Dieta bez glutenu</u>	<u>Dieta bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica drobiowa /40g [soj,sel,gor] Serek topiony /20g [mle] Ogórek zielony /30g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /60g Serek topiony /20g [mle] Herbata /250ml	Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica drobiowa /40g [soj,sel,gor] Serek topiony /20g [mle] Ogórek zielony /30g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Polędwica drobiowa /40g [soj,sel,gor] Serek topiony bez .l. /20g [mle] Ogórek zielony /30g Herbata /250ml	Chleb grah. /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica drobiowa /40g [soj,sel,gor] Serek topiony /20g [mle] Ogórek zielony /30g Herbata /250ml
Obiad	Krem z kalafiora /270ml [gor,mle,soj,orz,sel] Pieczeń wieprzowa got. w sosie własnym /120g [glu,mle,soj,gor,sel,orz] Kopytka got. /100g [glu,jaj] Bukiet warzyw /100g Kompot wieloowocowy /270ml	Krem z kalafiora /270ml [gor,mle,soj,orz,sel] Indyk got./120g [sel.gor.sel] Kopytka got/100g [glu,jaj] Bukiet warzyw /100g Kompot wieloowocowy /270ml	Krem z kalafiora /270ml [gor,mle,soj,orz,sel] Pieczeń wieprzowa got. w sosie własnym /120g [mle,soj,gor,sel,orz] Kopytka got./100g [glu,jaj] Bukiet warzyw /100g Kompot wieloowocowy /270ml	Krem z kalafiora /270ml [gor,mle,soj,orz,sel] Pieczeń wieprzowa got. w sosie własnym /120g [glu,mle,soj,gor,sel,orz] Kopytka got./100g [glu,jaj] Bukiet warzyw /100g Kompot wieloowocowy /270ml	Krem z kalafiora /270ml [gor,mle,soj,orz,sel] Pieczeń wieprzowa got. w sosie własnym /120g [glu,mle,soj,gor,sel,orz] Kopytka got/100g [glu,jaj] Bukiet warzyw /100g Kompot wieloowocowy /270ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kielbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /50g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj] Pomidor /40g Sałata [5g] Herbata /250ml	Chleb b.g /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Kielbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /50g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Kielbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /50g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb grah. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kielbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /50g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml
	kcal] 2090 Białko ogółem 108[g], węglowodany 210[g], w tym cukry 39[g], tłuszcz 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 21[g] sód 3250 [mg]	kcal] 1950 Białko ogółem 106[g], węglowodany 198[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz 63[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 18[g] sód 2850 [mg]	kcal] 2080 Białko ogółem 106[g], węglowodany 208[g], w tym cukry 39[g], tłuszcz 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 20[g] sód 3200 [mg]	kcal] 2060 Białko ogółem 108[g], węglowodany 210[g], w tym cukry 38[g], tłuszcz 71[g], kwasy tłuszczowe nasycone 15[g] błonnik 21[g] sód 3510 [mg]	kcal] 1940 Białko ogółem 110[g], węglowodany 166[g], w tym cukry 18[g], tłuszcz 72[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 29[g] sód 2950 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Piątek 04.09.2026	<u>Dieta podstawowa</u>	<u>Dieta łatwostrawna</u>	<u>Dieta bez glutenu</u>	<u>Dieta bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Serek topiony /25g [mle] Szynka z indyka /40g [sel,gor,soj] Pomidor /30g Ogórek kiszony /20g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Serek topiony /25g [mle] Szynka z indyka /40g [sel,gor,soj] Pomidor b.s /30g Herbata /250ml	Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Serek topiony /25g [mle] Szynka z indyka /40g [sel,gor,soj] Pomidor /30g Ogórek kiszony /20g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Serek topiony /25g [mle] Szynka z indyka /40g [sel,gor,soj] Pomidor /30g Ogórek kiszony /20g Herbata /250ml	Chleb grah. /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Serek topiony /25g [mle] Szynka z indyka /40g [sel,gor,soj] Pomidor /30g Ogórek kiszony /20g Herbata /250ml
Obiad	Krem z cukinii /270ml [mle,soj,gor,sel] Pulpety rybne got. pod warzywną pierzynką /120g [ryb,jaj] Ziemniaki got. /120g Surówka z marchwi i jabłka /100g Woda z sokiem /250ml	Krem z cukinii /270ml [mle,soj,gor,sel] Pulpety rybne got. pod warzywną pierzynką /120g [ryb,jaj] Ziemniaki got. /120g Marchewka got./100g Woda z sokiem /250ml	Krem z cukinii /270ml [mle,soj,gor,sel] Pulpety rybne got. pod warzywną pierzynką /120g [ryb,jaj] Ziemniaki got. /120g Surówka z marchwi i jabłka /100g Woda z sokiem /250ml	Krem z cukinii /270ml [mle,soj,gor,sel] Pulpety rybne got. pod warzywną pierzynką /120g [ryb,jaj] Ziemniaki got. /120g Surówka z marchwi i jabłka /100g Woda z sokiem /250ml	Krem z cukinii /270ml [mle,soj,gor,sel] Pulpety rybne got. pod warzywną pierzynką /120g [ryb,jaj] Ziemniaki got. /120g Surówka z marchwi i jabłka /100g Woda z sokiem /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Pasta jajeczna (jajko, majonez, szczypiorek) 50g [mle,soj,sel,gor] Mortadela /40g [gor,sel,soj] Sałata /5g Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Pasta jajeczna (jajko, jogurt, szczypiorek) 50g [mle,soj,sel,gor] szynka drobiowa /40g [gor,sel,soj] Sałata /5g Pomidor /b.s. 50g Herbata /250ml	Chleb b.g /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Pasta jajeczna (jajko, majonez, szczypiorek) 50g [mle,soj,sel,gor] Mortadela /40g [gor,sel,soj] Sałata /5g Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Pasta jajeczna (jajko, majonez, szczypiorek) 50g [mle,soj,sel,gor] Mortadela /40g [gor,sel,soj] Sałata /5g Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb grah. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Pasta jajeczna (jajko, majonez, szczypiorek) 50g [mle,soj,sel,gor] Mortadela /40g [gor,sel,soj] Sałata /5g Pomidor /50g Herbata /250ml
	[kcal] 2000 Białko ogółem 96[g], węglowodany 212[g], w tym cukry 41[g], tłuszcz 71[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 22[g] sód 3150 [mg]	[kcal] 1880 Białko ogółem 95[g], węglowodany 200[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz 61[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 18[g] sód 2750 [mg]	[kcal] 2020 Białko ogółem 95[g], węglowodany 215[g], w tym cukry 41[g], tłuszcz 71[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 21[g] sód 3010 [mg]	[kcal] 1980 Białko ogółem 96[g], węglowodany 212[g], w tym cukry 40[g], tłuszcz 68[g], kwasy tłuszczowe nasycone 15[g] błonnik 22[g] sód 3050 [mg]	[Kcal] 1900 Białko ogółem 98g], węglowodany 168[g], w tym cukry 19[g], tłuszcz 70[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 28[g] sód 2850 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Sobota 05.06.2026	<u>Dieta podstawowa</u>	<u>Dieta łatwostrawna</u>	<u>Dieta bez glutenu</u>	<u>Dieta bez laktozy</u>	<u>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</u>
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Serdelki drobiowe 100g [sel,soj,gor] Musztarda /10g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Serdelki drobiowe 100g [sel,soj,gor] Pomidor b.s /50g Herbata /250ml	Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Serdelki drobiowe 100g [sel,soj,gor] Musztarda /10g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Serdelki drobiowe 100g [sel,soj,gor] Musztarda /10g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml	Chleb grah. /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Serdelki drobiowe 100g [sel,soj,gor] Musztarda /10g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml
Obiad	Krupnik z ryżem /270ml [sel,soj,gor,orz] Rumsztyk drobiowy pie. w lekkim sosie chrzanowym /150g [sel,soj,gor,orz,mle] Ziemniaki got./120g Marchewka got. /100g Woda z sokiem /250ml	Krupnik z ryżem /270ml [sel,soj,gor,orz] Rumsztyk drobiowy pie. /150g [sel,soj,gor] Ziemniaki got./120g Marchewka got. /100g Woda z sokiem /250ml	Krupnik z ryżem /270ml [sel,soj,gor,orz] Rumsztyk drobiowy pie. w lekkim sosie chrzanowym /150g [sel,soj,gor,orz,mle] Ziemniaki got./120g Marchewka got. /100g Woda z sokiem /250ml	Krupnik z ryżem /270ml [sel,soj,gor,orz] Rumsztyk drobiowy pie. w lekkim sosie chrzanowym /150g [sel,soj,gor,orz,mle] Ziemniaki got./120g Marchewka got. /100g Woda z sokiem /250ml	Krupnik z ryżem /270ml [sel,soj,gor,orz] Rumsztyk drobiowy pie. w lekkim sosie chrzanowym /150g [sel,soj,gor,orz,mle] Ziemniaki got./120g Marchewka got. /100g Woda z sokiem /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kiełbasa żywiecka /30g [gor,sel,soj] Ser żółty /30g [mle] Pomidor /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka z indyka /30g [gor,sel,soj] Pomidor b.s /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb b.g /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Kiełbasa żywiecka /30g [gor,sel,soj] Ser żółty /30g [mle] Pomidor /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Kiełbasa żywiecka /30g [gor,sel,soj] Ser żółty /30g [mle] Pomidor /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb grah. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kiełbasa żywiecka /30g [gor,sel,soj] Ser żółty /30g [mle] Pomidor /50g Sałata /5g Herbata /250ml
	[kcal] 2090 Białko ogółem 103[g], węglowodany 209[g], w tym cukry 30[g], tłuszcze 80[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 20[g] sód 3550[mg]	[kcal] 1930 Białko ogółem 101[g], węglowodany 196[g], w tym cukry 27[g], tłuszcze 67[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 17[g] sód 3050 [mg]	[kcal] 2100 Białko ogółem 102[g], węglowodany 213[g], w tym cukry 30[g], tłuszcze 80[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 19[g] sód 3600 [mg]	[kcal] 2060 Białko ogółem 103[g], węglowodany 209[g], w tym cukry 29[g], tłuszcze 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 20[g] sód 3500[mg]	[kcal] 1960 Białko ogółem 105[g], węglowodany 165[g], w tym cukry 16[g], tłuszcze 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 28[g] sód 3100 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Niedziela 06.09.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj] Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj] Herbata /250ml	Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj] Herbata /250ml	Chleb /90g [glu] Margaryna roślinna /5g [mle] Jajecznica na margarynie ros. ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj] Herbata /250ml	Chleb grah. /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj] Herbata /250ml
Obiad	Rosół z makaronem /270ml [glu,jaj] Pieczone udko z kurczaka /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got. puree z koperkiem /120g Brokuł gotowany /100g Woda z sokiem /250ml	Rosół z makaronem /270ml [glu,jaj] Pieczone udko z kurczaka /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got. puree z koperkiem /120g Brokuł gotowany /100g Woda z sokiem /250ml	Rosół z makaronem b.g /270ml [jaj] Pieczone udko z kurczaka /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got. puree z koperkiem /120g Brokuł gotowany /100g Woda z sokiem /250ml	Rosół z makaronem /270ml [glu,jaj] Pieczone udko z kurczaka /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got. puree z koperkiem /120g Brokuł gotowany /100g Woda z sokiem /250ml	Rosół z makaronem /270ml [glu,jaj] Pieczone udko z kurczaka /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got. puree z koperkiem /120g Brokuł gotowany /100g Woda z sokiem /250ml
Kolacja	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica sopocka /60g [sel,soj,gor] Sałatka z ogórka zielonego, koperku posypana słonecznikiem /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /60g [sel,soj,gor] Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb b.g /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica sopocka /60g [sel,soj,gor] Sałatka z ogórka zielonego, koperku posypana słonecznikiem /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Polędwica sopocka /60g [sel,soj,gor] Sałatka z ogórka zielonego, koperku posypana słonecznikiem /50g Sałata /5g Herbata /250ml	Chleb grah. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Polędwica sopocka /60g [sel,soj,gor] Sałatka z ogórka zielonego, koperku posypana słonecznikiem /50g Sałata /5g Herbata /250ml
	[kcal] 2060 Białko ogółem 99[g], węglowodany 206[g], w tym cukry 27[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 20[g] sód 3200[mg]	[kcal] 1910 Białko ogółem 98[g], węglowodany 195[g], w tym cukry 24[g], tłuszcz 65[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 17[g] sód 2800[mg]	[kcal] 2080 Białko ogółem 99[g], węglowodany 210[g], w tym cukry 27[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 19[g] sód 3250[mg]	[kcal] 2040 Białko ogółem 99[g], węglowodany 206[g], w tym cukry 26[g], tłuszcz 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 20[g] sód 3150[mg]	[kcal] 1930 Białko ogółem 101[g], węglowodany 162[g], w tym cukry 15[g], tłuszcz 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 28[g] sód 2950[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak