

26.02.2026

**Dieta podstawowa**

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00              |
|---|---|--|-------------------------------|
| Kasza manna na mleku 250 ml (1, 7)<br>Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Masło 20g (7)<br>Jajko na twardo (3) 1 sztuka<br>Szynka dębowa (1,6,7,9,10) 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa pomidorowa z makaronem i natką (3, 6, 7, 9, 10) 350 ml<br>Udzik z kurczaka pieczony 200g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Pasta z makreli z warzywami (4) 120 g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Masło 20g (7)<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczko miękkie (8,11) 50g |

Wartości odżywcze: 2246 kcal, białko 122.94 g, węglowodany 259.46 g, w tym cukry 41 g, tłuszcz 88.56 g, w tym nasycone 33.36 g, błonnik 32.61 g, sól 5.40 g

**Dieta łatwostrawna**

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00              |
|---|---|--|-------------------------------|
| Kasza manna na mleku 250 ml (1, 7)<br>Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Masło 20g (7)<br>Jajko na miękko (3) 1 sztuka<br>Szynka dębowa (1,6,7,9,10) 50 g<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><b>Oddział pediatrii*</b> | Zupa pomidorowa z makaronem i natką (3, 6, 7, 9, 10) 350 ml<br>Kurczak gotowany w sosie 250g (1)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Marchewka duszona na maśle 130g (7)<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Pasta z tuńczyka z warzywami (4) 120 g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Pomidor bez skórki 80 g<br>Masło 20g (7)<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczko miękkie (8,11) 50g |

Wartości odżywcze: 2246 kcal, białko 122.94 g, węglowodany 259.46 g, w tym cukry 41 g, tłuszcz 88.56 g, w tym nasycone 33.36 g, błonnik 32.61 g, sól 5.40 g

## Dieta oddział internistyczno-kardiologiczny

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00                     |
|---|--|--|--------------------------------------|
| Kasza manna na mleku 250 ml<br><b>(1, 7)</b><br>Chleb pszenno-żytni <b>(1)</b> 100g<br>Masło 20g <b>(7)</b><br>Jajko na miękko <b>(3)</b> 1 sztuka<br>Szyńka dębowa <b>(1,6,7,9,10)</b> 50 g<br>Pomidor bez skórki 80 g<br>Jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa pomidorowa z makaronem i<br>natką <b>(3, 6, 7, 9, 10)</b> 350 ml<br>Kurczak gotowany w sosie 250g<br><b>(1)</b><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Marchewka duszona na maśle<br>130g <b>(7)</b><br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb pszenno-żytni <b>(1)</b> 100 g<br>Pasta z tuńczyka<br>z warzywami <b>(4)</b> 120 g<br>Serek kiri <b>(7)</b> 2 szt.<br>Masło 20g <b>(7)</b><br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczko miękkie <b>(8,11)</b> 50g |

Wartości odżywcze: 2246 kcal, białko 122.94 g, węglowodany 259.46 g, w tym cukry 41 g, tłuszcz 88.56 g, w tym nasycone 33.36 g, błonnik 32.61 g, sól 5.40 g

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00                     |
|---|--|---|--------------------------------------|
| Kasza manna na mleku 250 ml<br><b>(1, 7)</b><br>Chleb pszenno-żytni <b>(1)</b> 100g<br>Masło 15g <b>(7)</b><br>Szyńka dębowa <b>(1,6,7,9,10)</b><br>80 g<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><b>Oddział pediatrii*</b> | Zupa pomidorowa z makaronem i<br>natką <b>(3, 6, 7, 9, 10)</b> 350 ml<br>Kurczak gotowany w sosie<br>250g <b>(1)</b><br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Marchewka duszona na maśle<br>130g <b>(7)</b><br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb pszenno-żytni <b>(1)</b> 100 g<br>Pasta z tuńczyka<br>z warzywami <b>(4)</b> 120 g<br>Pomidor bez skórki 80 g<br>Masło 10g <b>(7)</b><br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczko miękkie <b>(8,11)</b> 50g |

Wartości odżywcze: 2234 kcal, białko 122.94 g, węglowodany 259.46 g, w tym cukry 41 g, tłuszcz 60,50 g, w tym nasycone 16,7 g, błonnik 32.61 g, sól 5.40 g

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00              |
|---|---|--|-------------------------------|
| Chleb żytni (1) 100g<br>Masło 20g (7)<br>Jajko na twardo (3) 1 sztuka<br>Szynka dębowa (1,6,7,9,10) 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt.<br>Jogurt naturalny (7) 150 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa pomidorowa z makaronem i natką (3, 6, 7, 9, 10) 350 ml<br>Udzik z kurczaka pieczony 200g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Pasta z makreli z warzywami (4) 120 g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Masło 20g (7)<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczko miękkie (8,11) 50g |

Wartości odżywcze: 2246 kcal, białko 122.94 g, węglowodany 259.46 g, w tym cukry 41 g, tłuszcz 88.56 g, w tym nasycone 33.36 g, błonnik 32.61 g, sól 5.40 g

### Dieta papkowata

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00  |
|--|---|--|---|
| *Papka mleczna śniadaniowa z kaszą manną (1,3,7) 300g<br>Mus z jabłka 80g<br>Herbata 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym | Zupa pomidorowa z makaronem i natką (3, 6, 7, 9, 10) 350 ml (zblendowana)<br>Kurczak gotowany w sosie 250g (1) (rozdrobiony)<br>Ziemniaki z wody 200g (puree)<br>Marchewka duszona na maśle 130g (7) (zblendowana)<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | *Papka z ryżu na sypko z tuńczykiem i warzywami 300 g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym | Ciasteczko miękkie (8,11) 50g (do maczania w mleku)<br>Mleko (7) 200 ml |

Wartości odżywcze: 2186 kcal, białko 102.84 g, węglowodany 249.49 g, w tym cukry 43 g, tłuszcz 86.76 g, w tym nasycone 29.14 g, błonnik 27.61 g, sól 3.90 g

## Dieta wegetariańska

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00                     |
|---|---|---|--------------------------------------|
| Kasza manna na mleku 250 ml<br><b>(1, 7)</b><br>Chleb żytni <b>(1)</b> 70g<br>Chleb pszenno-żytni <b>(1)</b> 30g<br>Masło 20g <b>(7)</b><br>Jajko na twardo <b>(3)</b> 1 sztuka<br>Ser żółty <b>(7)</b> 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt.<br>Herbata 300 ml | Zupa pomidorowa z makaronem i<br>natką <b>(3, 6, 7, 9, 10)</b> 350 ml<br>Wegetariańskie kaszotto z fasolką<br>szparagową, cukinią i tofu <b>(1,9)</b><br>350g<br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb żytni <b>(1)</b> 100 g<br>Serek kiri <b>(7)</b> 3 szt.<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Papryka 80g<br>Masło 20g <b>(7)</b><br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczko miękkie <b>(8,11)</b> 50g |

Wartości odżywcze: 2231 kcal, białko 123.4 g, węglowodany 247.46 g, w tym cukry 40 g, tłuszcz 86.63 g, w tym nasycone 31.46 g, błonnik 34.61 g, sól 5.0 g

## Dieta bezmleczna

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00                     |
|--|---|---|--------------------------------------|
| Chleb żytni <b>(1)</b> 70g<br>Chleb pszenno-żytni <b>(1)</b> 30g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Jajko na twardo <b>(3)</b> 1 sztuka<br>Szyńka dębowa <b>(1,6,7,9,10)</b> 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa pomidorowa z makaronem i<br>natką <b>(3, 6, 9, 10)</b> 350 ml<br>Udź z kurczaka pieczony 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z<br>marchewką 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb żytni <b>(1)</b> 100 g<br>Pasta z tuńczyka<br>z warzywami <b>(4)</b> 120g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczko miękkie <b>(8,11)</b> 50g |

Wartości odżywcze: 2243 kcal, białko 121.32g, węglowodany 259.46 g, w tym cukry 41 g, tłuszcz 88.56 g, w tym nasycone 31.56 g, błonnik 32.61 g, sól 5.

27.02.2026

### Dieta podstawowa

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00      |
|--|---|--|-----------------------|
| Ryż na mleku (7) 250 ml<br>Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Masło 20g (7)<br>Ser twarogowy z koperkiem (7) 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Dżem 50 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Krupnik z cieciorką, kaszą i natką (1, 6,7, 9) 350 ml<br>Filet z miruny panierowany smażony (1,4) 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem 140 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty z marchewką 100g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100g<br>Sałatka brokułowa z jajkiem majonezem i jogurtem (3,6,7,9,10) 150g<br>Ser żółty (7) 30 g<br>Masło 20g (7)<br>Papryka 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Sok pomidorowy 300 ml |

Wartości odżywcze: 2245 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 302.17 g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 57,56g, w tym nasycone 15,4 g, błonnik 40.1 g, sól 5,3 g

### Dieta łatwostrawna

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00      |
|---|---|---|-----------------------|
| Ryż na mleku (7) 250 ml<br>Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Masło 20g (7)<br>Ser twarogowy z koperkiem (7) 100 g<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Dżem 50 g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><b>Oddział pediatrii*</b> | Krupnik z marchewką, kaszą i natką (1, 6,7, 9) 350 ml<br>Filet z miruny z pieca (1, 4) z gotowanymi warzywami 250 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Baton szynkowo-drobiowy 80g (1,7,10)<br>Masło 20g (7)<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Jogurt owocowy 150g (7) | Sok pomidorowy 300 ml |

Wartości odżywcze: 2245 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 302.17 g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 74.34g, w tym nasycone 31.2 g, błonnik 40.1 g, sól 5,3 g

### Dieta oddział internistyczno-kardiologiczny

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00      |
|--|---|--|-----------------------|
| Ryż na mleku (7) 250 ml<br>Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Masło 20g (7)<br>Ser twarogowy z koperkiem (7) 100 g<br>Pomidor 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Krupnik z marchewką, kaszą i natką (1, 6,7, 9) 350 ml<br>Filet z miruny z pieca (1, 4) z gotowanymi warzywami 250 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Baton szynkowo-drobiowy 80g (1,7,10)<br>Masło 20g (7)<br>Pomidor 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g (7) | Sok pomidorowy 300 ml |

Wartości odżywcze: 2245 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 302.17 g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 74.34g, w tym nasycone 31.2 g, błonnik 40.1 g, sól 5,3 g

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00      |
|--|---|--|-----------------------|
| Ryż na mleku (7) 250 ml<br>Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Masło 15g (7)<br>Ser twarogowy z koperkiem (7) 100 g<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Dżem 50 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Krupnik z marchewką, kaszą i natką (1, 6,7, 9) 350 ml<br>Filet z miruny z pieca (1, 4) z gotowanymi warzywami 250 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Baton szynkowo-drobiowy (1,7,10) 80 g<br>Masło 10g (7)<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g (7) | Sok pomidorowy 300 ml |

Wartości odżywcze: 2237 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 305.47 g, w tym cukry 35 g, tłuszcz 58,98g, w tym nasycone 15,6 g, błonnik 39.1 g, sól 5,1 g

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00      |
|---|--|--|-----------------------|
| Chleb żytni (1) 100g<br>Ser twarogowy z koperkiem (7) 100 g<br>Masło 20g (7)<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml | Krupnik z cieciorą, kaszą i natką (1, 6,7, 9) 350 ml<br>*Filet z miruny panierowany smażony (1,4) 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty z marchewką 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1)100g<br>Sałatka brokułowa z jajkiem majonezem i jogurtem (3,6,7,9,10) 150g<br>Ser żółty 30g (7)<br>Masło 20g (7)<br>Papryka 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Sok pomidorowy 300 ml |

Wartości odżywcze: 2245 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 298.17 g g, w tym cukry 29.5 g, tłuszcz 75.81g, w tym nasycone 32 g, błonnik 40.1 g, sól 5,3 g

\* Filet z miruny panierowany w mące pełnoziarnistej

## Dieta papkowata

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00      |
|---|---|---|-----------------------|
| *Kleik ryżowy mleczny z maselkiem (7) 300g<br>Jogurt owocowy (7) 150g<br>Dżem 25 g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym | Krupnik z marchewką, kaszą i natką (1, 6,7, 9) 350 ml (zblendowany)<br>Filet z miruny z pieca (1, 4) z gotowanymi warzywami 250 g<br>Ziemniaki z wody 200g (puree)<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | *Papka z kaszą i brokułem – (1,7,) 350g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym smaku - 1 saszetka | Sok pomidorowy 300 ml |

Wartości odżywcze: 2198 kcal, białko 108.34 g, węglowodany 289.40 g, w tym cukry 37 g, tłuszcz 82.67 g, w tym nasycone 37 g, błonnik 25,9 g, sól 3.9 g

## Dieta wegetariańska

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00      |
|--|--|---|-----------------------|
| Ryż na mleku (7) 250 ml<br>Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Masło 20g (7)<br>Ser twarogowy z koperkiem (7) 100 g<br>Pomidor 80 g<br>Dżem 50 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Krupnik z cieciorą, kaszą i natką (1, 6,7, 9) 350 ml<br>Kotleciki ziemniaczane z serem i pieczarkami (1,3,7,) 350g<br>Surówka z kwaszonej kapusty z marchewką 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1)100g<br>Sałatka brokułowa z jajkiem majonezem i jogurtem (3,6,7,9,10) 150g<br>Ser żółty (7) 30 g<br>Masło 20g (7)<br>Papryka 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Sok pomidorowy 300 ml |

Wartości odżywcze: 2235 kcal, białko 104.76 g, węglowodany 301.87 g g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 76.67g, w tym nasycone 31 g, błonnik 40.1 g, sól 5,3 g

## Dieta bezmleczna

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00      |
|--|---|--|-----------------------|
| Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Szyńka dębowa (1,6,7,9,10) 80 g<br>Pomidor 80 g<br>Dżem 50 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Krupnik z cieciorą, kaszą i natką (1, 6, 9) 350 ml<br>Filet z miruny z pieca (1,4) 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty z marchewką 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1)100g<br>Sałatka brokułowa z jajkiem i majonezem (3,9,10) 150g<br>Baton szynkowo-drobiowy 60g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Papryka 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Sok pomidorowy 300 ml |

Wartości odżywcze: 2240 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 302.17 g g, w tym cukry 35 g, tłuszcz 74.78 g, w tym nasycone 29.8 g, błonnik 40.1 g, sól 5,3 g

28.02.2026

### Dieta podstawowa

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00                           |
|--|--|---|--|
| Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Kurczak gotowany (7,9,10) 50 g<br>Serek śmietankowy (7) 0,5 szt.<br>Masło 20g (7)<br>Papryka 80 g<br>Kawa Inka na mleku (1,7) 300 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką (1,3, 7, 9,) 350 ml<br>Kotleciki mielone z mięsa mieszanego z pieca (1,3) 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z buraczków z jabłkiem 130 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br><u>*Jajko na twardo 1 szt. (3)</u><br>Baton szynkowo-drobiowy (1,7,10) 50 g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczka biszkoptowe bez cukru (1,3) 20g |

Wartości odżywcze: 2257 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 302.17 g g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 89..87 g g, w tym nasycone 41.2 g, błonnik 34.05 g, sól 5,5 g

### Dieta łatwostrawna

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00                           |
|---|--|---|--|
| Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Kurczak gotowany (7,9,10) 50 g<br>Serek śmietankowy (7) 0,5 szt.<br>Masło 20g (7)<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Kawa Inka na mleku (1,7) 300 ml<br><b>Oddział pediatrii*</b> | Zupa koperkowa (7,9) 350ml<br>Kotleciki mielone z mięsa mieszanego z pieca w sosie (1,3) 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z buraczków z jabłkiem 130 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Jajko na miękko 1 szt.<br>Baton szynkowo-drobiowy (1,7,10) 50 g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczka biszkoptowe bez cukru (1,3) 20g |

Wartości odżywcze: 2257 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 302.17 g g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 89..87 g g, w tym nasycone 41.2 g, błonnik 34.05 g, sól 5,5 g

\*Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 100g (rehabilitacja piętro A)

## Dieta oddział internistyczno-kardiologiczny

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00                           |
|---|--|---|--|
| Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Masło 20 g (7)<br>Kurczak gotowany (7,9,10) 50 g<br>Serek śmietankowy (7) 0,5 szt.<br>Pomidor 80g<br>Jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (7,9) 350ml<br>Kotleciki mielone z mięsa mieszanego z pieca w sosie (1,3) 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z buraczków z jabłkiem 130 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 100g (3,7)<br>Baton szynkowo-drobiowy (1,7,10) 50 g<br>Masło 20 g (7)<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczka biszkoptowe bez cukru (1,3) 20g |

Wartości odżywcze: 2233 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 302.17 g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 87.87 g, w tym nasycone 38.2 g, błonnik 32.05 g, sól 5,5 g

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00                           |
|--|--|---|--|
| Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Masło 15g (7)<br>Kurczak gotowany (7,9,10) 50 g<br>Serek śmietankowy (7) 0,5 szt.<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Kawa Inka na mleku (1,7) 300 ml | Zupa koperkowa (7,9) 350ml<br>Kotleciki mielone z mięsa mieszanego z pieca w sosie (1,3) 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z buraczków z jabłkiem 130 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Baton szynkowo-drobiowy (1,7,10) 50 g<br>Ser twarogowy z koperkiem 50g<br>Masło 10 g (7)<br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczka biszkoptowe bez cukru (1,3) 20g |

Wartości odżywcze: 2233 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 302.17 g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 65,67 g, w tym nasycone 18,4 g, błonnik 32.05 g, sól 5,5 g

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00            |
|---|---|---|-----------------------------|
| Chleb żytni (1) 100g<br>Masło 20g (7)<br>Kurczak gotowany (7,9,10) 50 g<br>Serek śmietankowy (7) 0,5 szt.<br>Papryka 80g<br>Jabłko 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką (1,3, 7, 9,) 350 ml<br>Kotlecki mielone z mięsa mieszanego z pieca (1,3) 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z buraczków z jabłkiem 130 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Jajko na twardo 1 szt. (3)<br>Baton szynkowo-drobiowy (1,7,10) 50 g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Mus warzywno-owocowy 100 ml |

Wartości odżywcze: 2200 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 300.17 g g, w tym cukry 30 g, tłuszcz 89.87 g g, w tym nasycone 41.2 g, błonnik 35.05 g, sól 5,5 g

## Dieta papkowata

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00  |
|---|--|---|---|
| *Papka mleczna śniadaniowa na płatkach owsianych (1,3,7) 300ml<br>Jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (7,9) 350ml (zblendowana)<br>Pulpet z mięsa mieszanego gotowany w sosie (1,3) 240 g (zmielone)<br>Ziemniaki z wody 200g (puree)<br>Surówka z buraczków z jabłkiem 100g (zblendowane)<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g (zblendowany)<br>*Pasta jajeczno twarogowa z pomidorami (3,7) 200g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym | Ciasteczka biszkoptowe bez cukru (1,3) 20g (do maczania w mleku 200 ml) |

Wartości odżywcze: 2057 kcal, białko 98.76 g, węglowodany 300.17 g g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 87.76 g g, w tym nasycone 41.2 g, błonnik 30.05 g, sól 4.6 g

## Dieta wegetariańska

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00                           |
|---|--|---|--|
| Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Masło 20g (7)<br>Serek śmietankowy (7) 1 szt.<br>Papryka 80g<br>Kawa Inka na mleku (1,7) 300 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką (1,3, 7, 9,) 350 ml<br>Wegańskie kotlety mielone z fasoli i pieczarek (1,3) 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z buraczków z jabłkiem 130 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Jajko na twardo (3) 1 sztuka<br>Ser twarogowy z koperkiem (7) 50g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczka biszkoptowe bez cukru (1,3) 20g |

Wartości odżywcze: 2207 kcal, białko 103.76 g, węglowodany 302.17 g g, w tym cukry 32 g, tłuszcz 92.87 g, w tym nasycone 43.2 g, błonnik 36.05 g, sól 5,5 g

## Dieta bezmleczna

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00            |
|---|--|---|-----------------------------|
| Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Kurczak gotowany (9,10) 80 g<br>Papryka 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką (1,3,9,) 350 ml<br>Kotleciki mielone z mięsa mieszanego z pieca (1,3) 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z buraczków z jabłkiem 130 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Jajko na twardo 1 szt. (3)<br>Baton szynkowo-drobiowy (1,10) 50 g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Mus warzywno-owocowy 100 ml |

Wartości odżywcze: 2247 kcal, białko 109.76 g, węglowodany 302.17 g g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 87.87 g g, w tym nasycone 39.2 g, błonnik 34.05 g, sól 5,5 g

01.03.2026

### Dieta podstawowa

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00            |
|--|---|--|-----------------------------|
| Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Masło 20g (7)<br>Parówki na gorąco (1, 9)<br>120g<br>Musztarda (10) 20 g<br>Ser żółty (7) 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Rosół z makaronem i natką<br>(1,3, 9 ) 350 ml<br>Kotlet schabowy wieprzowy<br>smażony (1,3) 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Mizeria z sałata i jogurtem<br>100g (7)<br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Szynka dębowa drobiowa<br>(1,6,7,9,10) 50g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczka fit (1,6,7) 50 g |

Wartości odżywcze: 2249 kcal, białko 111.76 g, węglowodany 257.47 g g, w tym cukry 42 g, tłuszcz 91.45 g g, w tym nasycone 39.2 g, błonnik 29.05 g, sól 6,9 g

### Dieta łatwostrawna

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00       |
|---|--|--|------------------------|
| Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Masło 20g (7)<br>Parówki na gorąco (1, 9)<br>120g<br>Ser żółty (7) 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br><b>Oddział pediatrii*</b> | Rosół z makaronem i natką<br>(1,3, 9 ) 350 ml<br><u>*Pieczona pierś z kurczaka<br/>bez panierki w sosie własnym<br/>(1) 150g</u><br>Ziemniaki z koperkiem<br>200 g<br>Puree z kalafiora z masłem<br>(7) 100g<br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Szynka dębowa drobiowa<br>(1,6,7,9,10) 50g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Jabłko pieczone 1 szt. |

Wartości odżywcze: 2240 kcal, białko 108.76 g, węglowodany 261.53 g g, w tym cukry 40 g, tłuszcz 91.45 g g, w tym nasycone 39.2 g, błonnik 28.5 g, sól 6,0 g

\*Na rehabilitację - piętro A - Pieczona pierś z kurczaka bez panierki w sosie własnym 150 g

### Dieta internistyczno-kardiologiczna

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00       |
|---|--|---|------------------------|
| Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Masło 20g (7)<br>Parówki na gorąco (1, 9)<br>120g<br>Ser żółty (7) 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Rosół z makaronem i natką<br>(1,3, 9 ) 350 ml<br><u>Pieczona pierś z kurczaka bez<br/>panierki w sosie własnym (1)</u><br><u>150 g</u><br>Ziemniaki z koperkiem<br>200 g<br>Puree z kalafiora z masłem<br>(7) 100g<br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Szynka dębowa drobiowa<br>(1,6,7,9,10) 50g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Jabłko pieczone 1 szt. |

Wartości odżywcze: 2240 kcal, białko 108.76 g, węglowodany 261.53 g g, w tym cukry 40 g, tłuszcz 91.45 g g, w tym nasycone 39.2 g, błonnik 28.5 g, sól 6,0 g

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00       |
|--|---|---|------------------------|
| Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Masło 15g (7)<br>Parówki na gorąco (1,9) 120<br>g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Serek wiejski lekki (7) 150g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Rosół z makaronem i natką<br>(1,3, 9 ) 350 ml<br><u>Pieczona pierś z kurczaka bez<br/>panierki w sosie własnym (1)</u><br><u>150 g</u><br>Ziemniaki z koperkiem<br>200 g<br>Mizeria z sałatą i jogurtem<br>100g (7)<br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Szynka dębowa drobiowa<br>(1,6,7,9,10) 50g<br>Masło 10 g (7)<br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Jabłko pieczone 1 szt. |

Wartości odżywcze: 2235 kcal, białko 110.6 g, węglowodany 261.53 g g, w tym cukry 40 g, tłuszcz 66,11 g g, w tym nasycone 18,7 g, błonnik 28.5 g, sól 6,0 g

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00 |
|--|--|---|------------------|
| Chleb żytni (1) 100g<br>Masło 20g (7)<br>Parówki na gorąco (1, 9)120g<br>Musztarda (10) 20 g<br>Ser żółty (7) 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Rosół z makaronem i natką (1,3, 9 ) 350 ml<br>Pieczona pierś z kurczaka bez panierki 130 g (1)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Mizeria z sałatą i jogurtem 100g (7)<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Szyńka dębowa drobiowa (1,6,7,9,10) 50g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Jabłko 1 szt.    |

Wartości odżywcze: 2249 kcal, białko 110.76 g, węglowodany 258.53 g g, w tym cukry 38 g, tłuszcz 91.45 g g, w tym nasycone 39.2 g, błonnik 28.5 g, sól 6,0 g

## Dieta papkowata

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00  |
|---|---|---|---|
| *Kleik ryżowy z dodatkiem twarożku (1,3,7) 300g<br>Jogurt owocowy (7) 150g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym | Rosół z makaronem i natką (1,3, 9 ) 350 ml (zblendowany)<br>Kurczak gotowany w sosie (1,7) 200g (zmielony)<br>Ziemniaki z wody 200g (puree)<br>Puree z kalafiora z masłem (7) 100g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | *Kaszotto z pomidorami (1,7,9,) 250g (zmielone)<br>Jogurt owocowy (7) 150g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym | Ciasteczka fit (1,6,7) 50 g (do maczania w mleku)<br><br>Mleko (7) 200 ml |

Wartości odżywcze: 2159 kcal, białko 102.34 g, węglowodany 243.53 g g, w tym cukry 38 g, tłuszcz 87.25 g g, w tym nasycone 37.2 g, błonnik 23.5 g, sól 4.5 g

## Dieta wegetariańska

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00            |
|---|---|--|-----------------------------|
| Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z fasoli z warzywami (4) 100 g<br>Ser żółty (7) 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Rosół z makaronem i natką (1,3, 9) 350 ml<br>Jajko sadzone 2 sztuki (3) 100g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Mizeria z sałatą i jogurtem 100g (7)<br>Kompot z owocami bez cukru 300 m | Chleb żytni (1) 100 g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Ciasteczka fit (1,6,7) 50 g |

Wartości odżywcze: 2209 kcal, białko 108.76 g, węglowodany 245.53 g g, w tym cukry 35 g, tłuszcz 90.45 g g, w tym nasycone 39.2 g, błonnik 30.5 g, sól 5,0 g

## Dieta bezmleczna

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00 |
|---|--|--|------------------|
| Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Parówki na gorąco (1, 9) 120g<br>Musztarda 20 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Rosół z makaronem i natką (1,3,9) 350 ml<br>Kotlet schabowy wieprzowy smażony (1,3) 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kalafior gotowany 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Tuńczyk w sosie własnym (4) 1 szt.<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Sałata 20 g<br>Ogórek zielony 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Jabłko 1 szt.    |

Wartości odżywcze: 2240 kcal, białko 110.76 g, węglowodany 258.53 g g, w tym cukry 38 g, tłuszcz 90.2 g, w tym nasycone 37.2 g, błonnik 28.5 g, sól 6,0 g

02.03.2026

**Dieta podstawowa**

| <b>Śniadanie 8.00</b>   | <b>Obiad 13.00</b>   | <b>Kolacja 17.00</b>   | <b>II Kolacja 20.00</b> |
|---|--|--|-------------------------|
| Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Masło 20g (7)<br>Szynka dębowa 50 g<br>Ogórek zielony 80g<br>Sałata 20 g<br>Serek wiejski z owocami (7)<br>150 g<br>Kawa Inka na mleku (1,7) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami<br>(7,9) 350ml<br>Pulpety drobiowo-wieprzowe<br>duszone w sosie koperkowym<br>(1,3,7,9) 120/80g<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Surówka z białej kapusty z<br>marchewką 100g<br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb żytni (1) 100g<br>Kiełbasa szynkowa drobiowa 50g<br>Ser żółty 30 g<br>Pomidor 80g<br>Masło (7) 20g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Banan 1 sztuka          |

Wartości odżywcze: 2310 kcal, białko 111.97 g, węglowodany 285.47 g, w tym cukry 39 g, tłuszcz 90.2 g, w tym nasycone 33.39 g, błonnik 37.46 g, sól 5,5 g

**Dieta łatwostrawna**

| <b>Śniadanie 8.00</b>   | <b>Obiad 13.00</b>  | <b>Kolacja 17.00</b>  | <b>II Kolacja 20.00</b> |
|---|---|---|-------------------------|
| Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Masło 20g (7)<br>Szynka dębowa (1,6,7,9,10) 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Serek wiejski z owocami 150g<br>(7)<br>Kawa Inka na mleku (1,7)<br>300 ml<br><b>Oddział pediatrii*</b> | Barszcz czerwony z ziemniakami<br>(7,9) 350ml<br>Pulpety drobiowo-wieprzowe<br>duszone w sosie koperkowym<br>(1,3,7,9) 120/80g<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Surówka z marchewki i<br>pietruszki skropiona olejem 100g<br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Kiełbasa szynkowa drobiowa<br>(1,6,7,9,10) 50g<br>Ser żółty (7) 30 g<br>Pomidor bez skóry 80g<br>Masło 20g (7)<br>Herbata bez cukru 300 ml | Banan 1 sztuka          |

Wartości odżywcze: 2310 kcal, białko 111.97 g, węglowodany 285.47 g, w tym cukry 39 g, tłuszcz 90.2 g, w tym nasycone 33.39 g, błonnik 39.0 g, sól 5,5 g

### Dieta internistyczno-kardiologiczna

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00   |
|--|--|--|--------------------|
| Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Masło 20g (7)<br>Szynka dębowa (1,6,7,9,10) 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80g<br>Serek wiejski (7) 150 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (7,9) 350ml<br>Pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym (1,3,7,9) 120/80g<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Surówka z marchewki i pietruszki skropiona olejem 100g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Kiełbasa szynkowa drobiowa (1,6,7,9,10) 50g<br>Ser żółty (7) 30 g<br>Pomidor 80g<br>Masło 20g (7)<br>Herbata bez cukru 300 ml | Grejpfrut ½ sztuki |

Wartości odżywcze: 2310 kcal, białko 110.97 g, węglowodany 280.47 g, w tym cukry 36 g, tłuszcz 90.2 g, w tym nasycone 33.39 g, błonnik 39.36 g, sól 5,0 g

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00 |
|---|--|---|------------------|
| Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Masło 15g (7)<br>Szynka dębowa (1,6,7,9,10) 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Serek wiejski lekki (7) 150 g<br>Kawa Inka na mleku (1,7) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (7,9) 350ml<br>Pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym (1,3,7,9) 120/80g<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Surówka z marchewki i pietruszki skropiona olejem 100g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Kiełbasa szynkowa drobiowa (1,6,7,9,10) 80g<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Masło 10g (7)<br>Herbata bez cukru 300 ml | Banan 1 sztuka   |

Wartości odżywcze: 2300 kcal, białko 111.97 g, węglowodany 285.47 g, w tym cukry 39 g, tłuszcz 61,89 g, w tym nasycone 16,3 g, błonnik 37.40 g, sól 5,0 g

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00   |
|---|---|---|--------------------|
| Chleb żytni (1) 100g<br>Masło 20g (7)<br>Szynka dębowa (1,6,7,9,10) 50 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Sałata 20 g<br>Serek wiejski (7) 150 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (7,9) 350ml<br>Pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym (1,3,7,9) 120/80g<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką 100g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100g<br>Kielbasa szynkowa drobiowa (1,6,7,9,10) 50g<br>Ser żółty (7) 30 g<br>Pomidor 80g<br>Masło 20g (7)<br>Herbata bez cukru 300 ml | Grejpfrut ½ sztuki |

Wartości odżywcze: 2310 kcal, białko 110.97 g, węglowodany 280.47 g, w tym cukry 36 g, tłuszcz 90.2 g, w tym nasycone 33.39 g, błonnik 39.36 g, sól 5,0 g

## Dieta papkowata

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00 |
|--|--|--|------------------|
| Bułka pszenna (1) 50 g (do maczania w mleku)<br>Mleko (7) 200g<br>*Serek wiejski (7) 150g<br>Dżem – 50g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym | Barszcz czerwony z ziemniakami (7,9) 350ml (zblendowany)<br>Pulpet gotowany w sosie koperkowym (1,3) 120/80 g<br>Ziemniaki z wody 200g (puree)<br>Puree z marchewki z masłem (7) 100g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g (zblendowany)<br>*Pasta twarogowo-jajeczna (3), (7) 150g<br>Masło 20g (7)<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym | Banan 120 g      |

Wartości odżywcze: 2150 kcal, białko 101.73 g, węglowodany 274.67 g, w tym cukry 37 g, tłuszcz 87.6 g, w tym nasycone 30.39 g, błonnik 25.46 g, sól 3.9 g

## Dieta wegetariańska

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00 |
|---|--|---|------------------|
| Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty 50g (7)<br>Ogórek zielony 80 g<br>Sałata 20 g<br>Serek wiejski z owocami (7)<br>150 g<br>Kawa Inka na mleku (1,7) 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (7,9) 350ml<br>Placuszki z cukinii, marchewki i ziemniaków (1,3) 300g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką 100g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1)100g<br>Ser żółty (7) 60 g<br>Pomidor 80g<br>Masło 20g (7)<br>Herbata bez cukru 300 ml | Banan 1 sztuka   |

Wartości odżywcze: 2270 kcal, białko 108.97 g, węglowodany 275.34 g, w tym cukry 36 g, tłuszcz 87.2 g, w tym nasycone 30.39 g, błonnik 35.46 g, sól 5,0 g

## Dieta bezmleczna

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00 |
|---|---|---|------------------|
| Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Szyńka dębowa (1,6,7,9,10) 80 g<br>Ogórek zielony 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (9) 350ml<br>Pulpety drobiowo-warzywne duszone w sosie koperkowym (9,) 120/80g<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką 100g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1)100g<br>Kielbasa szynkowa drobiowa (1,6,9,10) 80g<br>Pomidor 80g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Banan 1 sztuka   |

Wartości odżywcze: 2990 kcal, białko 111.97 g, węglowodany 285.47 g, w tym cukry 39 g, tłuszcz 89.6 g, w tym nasycone 32.39 g, błonnik 37.46 g, sól 5,5 g

03.03.2026

**Dieta podstawowa**

| <b>Śniadanie 8.00</b>   | <b>Obiad 13.00</b>   | <b>Kolacja 17.00</b>   | <b>II Kolacja 20.00</b> |
|---|--|--|-------------------------|
| Jaglanka na mleku<br>(1, 7) 250 ml<br>Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Kurczak gotowany (7,9,10) 80 g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml                  | Zupa z kolorowej fasolki<br>szparagowej z ziemniakami<br>(7,9) 350 ml<br>Schab wieprzowy duszony w sosie<br>naturalnym (1,9) 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem<br>200 g<br>Marchewka na odrobinie masła (7)<br>120g<br>Kompot z owocami bez cukru 300<br>ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Pasta warzywno-mięsna (9)<br>150g<br>Masło 20g (7)<br>Papryka 80g<br>Herbata bez cukru<br>300 ml                  | Jabłko 1 szt.           |
| <b>Wartości odżywcze: 2346 kcal, białko 117.03 g, węglowodany 281.97 g, w tym cukry 29.8 g, tłuszcz 91.20 g, w tym nasycone 37.79 g, błonnik 42.56 g, sól 5,38 g</b>  |  |  |                         |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>   |  |  |                         |
| <b>Śniadanie 8.00</b>   | <b>Obiad 13.00</b>   | <b>Kolacja 17.00</b>   | <b>II Kolacja 20.00</b> |
| Jaglanka na mleku<br>(1, 7) 250 ml<br>Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Kurczak gotowany (7,9,10) 80 g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><b>Oddział pediatrii*</b> | Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>(7,9) 350 ml<br>Schab wieprzowy duszony w sosie<br>naturalnym (1,9) 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem<br>200 g<br>Marchewka na odrobinie masła (7)<br>120g<br>Kompot z owocami bez cukru 300<br>ml                          | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Pasta warzywno-mięsna (9) 150g<br>Masło 20g (7)<br>Pomidor bez skórki 80 g<br>Herbata bez cukru<br>300 ml | Jabłko pieczone 1 szt.  |
| <b>Wartości odżywcze: 2343 kcal, białko 117.03 g, węglowodany 281.17 g, w tym cukry 29.2 g, tłuszcz 91.20 g, w tym nasycone 37.79 g, błonnik 42.56 g, sól 5,38 g</b>  |  |  |                         |

### Dieta internistyczno-kardiologiczna

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00       |
|---|--|--|------------------------|
| Jaglanka na mleku<br>(1, 7) 250 ml<br>Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Kurczak gotowany (7,9,10) 80 g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>(7,9) 350 ml<br>Schab wieprzowy duszony w sosie naturalnym (1,9) 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem<br>200 g<br>Marchewka na odrobinie masła (7) 120g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Pasta warzywno-mięsna (9) 150g<br>Masło 20g (7)<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Jabłko pieczone 1 szt. |

Wartości odżywcze: 2343 kcal, białko 117.03 g, węglowodany 281.17 g, w tym cukry 29.2 g, tłuszcz 91.20 g, w tym nasycone 37.79 g, błonnik 42.56 g, sól 5,38 g

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00       |
|--|---|---|------------------------|
| Jaglanka na mleku<br>(1, 7) 250 ml<br>Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Kurczak gotowany (7,9,10) 80 g<br>Masło 15g (7)<br>Sałata 20 g<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>(7,9) 350 ml<br>Schab wieprzowy duszony w sosie naturalnym (1,9) 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Marchewka na odrobinie masła (7) 120g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g<br>Pasta warzywno-mięsna (9) 150g<br>Masło 10g (7)<br>Pomidor bez skórki 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Jabłko pieczone 1 szt. |

Wartości odżywcze: 2339 kcal, białko 117.03 g, węglowodany 281.17 g, w tym cukry 29.2 g, tłuszcz 60,52 g, w tym nasycone 16,1 g, błonnik 42.56 g, sól 5,38 g

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00 |
|--|--|---|------------------|
| Chleb żytni (1) 100g<br>Kurczak gotowany (7,9,10) 80 g<br>Masło 20g (7)<br>Ser żółty (7) 50 g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ziemniakami (7,9) 350 ml<br>Schab wieprzowy duszony w sosie naturalnym (1,9) 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Marchewka na odrobinie masła (7) 120g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Pasta warzywno-mięsna (9) 150g<br>Masło 20g (7)<br>Papryka 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Jabłko 1 szt.    |

Wartości odżywcze: 2343 kcal, białko 117.93 g, węglowodany 276.3 g, w tym cukry 25.0 g, tłuszcz 91.20 g, w tym nasycone 37.79 g, błonnik 42.56 g, sól 5,38 g

## Dieta papkowata

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00       |
|--|---|--|------------------------|
| *Papka mleczna śniadaniowa na kaszy jaglanej (1,3,7) 300g<br>Mus owocowy 100g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym | Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z ziemniakami (7,9) 350 ml (zblendowana)<br>Pierś z kurczaka duszona w sosie naturalnym (1,9) 200 g (mielona)<br>Ziemniaki z wody 200g (puree)<br>Puree z marchewki z masłem (7) 120g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100 g (zblendowany)<br>Papka z pastą warzywno-mięsną 200 g (9)<br>Masło 20g (7)<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><br>Zaleca się dodatek wysokobiałkowego i wysokokalorycznego preparatu, np. Nutramil protein o neutralnym | Jabłko pieczone 1 szt. |

Wartości odżywcze: 2253 kcal, białko 107.03 g, węglowodany 283.17 g, w tym cukry 35.6 g, tłuszcz 87.20 g, w tym nasycone 34.79 g, błonnik 22.56 g, sól 3.6 g

## Dieta wegetariańska

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00 |
|--|--|---|------------------|
| Jaglanka na mleku<br>(1, 7) 250 ml<br>Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Ser żółty (7) 50 g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa z kolorowej fasolki<br>szparagowej z ziemniakami<br>(7,9) 350 ml<br>Kotlet z cieciorzki (1,3) 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem<br>200 g<br>Marchewka na odrobinie masła<br>(7) 120g<br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Pasta warzywna z ciecierzycą<br>(9)<br>150g<br>Masło 20g (7)<br>Papryka 80g<br>Herbata bez cukru<br>300 ml | Jabłko 1 szt.    |

Wartości odżywcze: 2335 kcal, białko 115.03 g, węglowodany 278.67 g, w tym cukry 29.2 g, tłuszcz 99.20 g, w tym nasycone 35.79 g, błonnik 41.56 g, sól 5,0 g

## Dieta bezmleczna

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00 |
|---|--|--|------------------|
| Chleb żytni (1) 70g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Kurczak gotowany (9,10) 80 g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Sałata 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa z kolorowej fasolki<br>szparagowej z ziemniakami (9)<br>350 ml<br>Schab wieprzowy duszony w<br>sosie naturalnym (1,9) 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Marchewka gotowana (7) 120g<br>Kompot z owocami bez cukru<br>300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Pasta warzywno-mięsna (9)<br>150g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Papryka 80g<br>Herbata bez cukru<br>300 ml | Jabłko 1 szt.    |

Wartości odżywcze: 2356 kcal, białko 117.03 g, węglowodany 296.17 g, w tym cukry 29.2 g, tłuszcz 89.7 g, w tym nasycone 35.39 g, błonnik 42.56 g, sól 5,38 g

04.03.2026

**Dieta podstawowa**

| <b>Śniadanie 8.00</b>  | <b>Obiad 13.00</b>  | <b>Kolacja 17.00</b>  | <b>II Kolacja 20.00</b> |
|--|---|---|-------------------------|
| Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml<br>Bułka grahamka (1) 60 g<br>Chleb żytni (1) 30 g<br>Masło 20g (7)<br>Szyńka z indyka (1,6,7,9,10) 50g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami (3,7,9) 300/25g-0,5 szt<br>Kolorowy kociołek z piersią z kurczaka duszony z warzywami (1,9) 200g<br>Makaron gotowany 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Serek wiejski z owocami (7) 150g<br>Kielbasa szynkowa drobiowa (1,6,7,9,10) 50g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml | Sok warzywny 300 ml     |
| <b>Wartości odżywcze: 2265 kcal, białko 108.01 g, węglowodany 294.11 g, w tym cukry 43.2 g, tłuszcz 89.7 g, w tym nasycone 16.94 g, błonnik 30.17 g, sól 2.95 g</b>  |   |   |                         |

**Dieta łatwostrawna**

| <b>Śniadanie 8.00</b>  | <b>Obiad 13.00</b>  | <b>Kolacja 17.00</b>  | <b>II Kolacja 20.00</b>     |
|--|---|---|-----------------------------|
| Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (1,7) 250ml<br>Bułka pszenna (1) 50 g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Masło 20g (7)<br>Szyńka z indyka (1,6,7,9,10) 50g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml<br><b>Oddział pediatrii*</b> | Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami (3,7,9) 300/25g-0,5 szt<br>Kolorowy kociołek z piersią z kurczaka duszony z warzywami (1,9) 200g<br>Makaron gotowany 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Serek wiejski z owocami (7) 150g<br>Kielbasa szynkowa drobiowa (1,6,7,9,10) 50g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml | Mus warzywno-owocowy 1 szt. |
| <b>Wartości odżywcze: 2265 kcal, białko 108.01 g, węglowodany 294.11 g, w tym cukry 43.8 g, tłuszcz 89.7 g, w tym nasycone 16.94 g, błonnik 28.17 g, sól 2.95 g</b>  |   |   |                             |

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00            |
|--|---|---|-----------------------------|
| Płatki owsiane błyskawiczne na mleku (1,7) 250ml<br>Bułka pszenna (1) 50 g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Masło 15g (7)<br>Szyńka z indyka (1,6,7,9,10) 50g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Pomidor bez skórki 80g<br>Herbata bez cukru 300ml | Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami (1,3,7,9) 300/25g-0,5 szt<br>Kolorowy kociołek z piersią z kurczaka duszony z warzywami (1,9) 100g<br>Makaron gotowany 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Serek wiejski lekki (7) 150g<br>Kielbasa szynkowa drobiowa (1,6,7,9,10) 50g<br>Masło 10g (7)<br>Sałata 20 g<br>Jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml | Mus warzywno-owocowy 1 szt. |

Wartości odżywcze: 2245 kcal, białko 108.01 g, węglowodany 294.11 g, w tym cukry 43.8 g, tłuszcz 57,7 g, w tym nasycone 15.24 g, błonnik 28.17 g, sól 2.95 g

### Dieta kardiologiczno-internistyczna

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00            |
|---|---|---|-----------------------------|
| Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml<br>Bułka pszenna (1) 50 g<br>Chleb pszenno-żytni (1) 30g<br>Masło 15g (7)<br>Szyńka z indyka (1,6,7,9,10) 50g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Pomidor 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami (1,3,7,9) 300/25g-0,5 szt<br>Kolorowy kociołek z piersią z kurczaka duszony z warzywami (1,9) 100g<br>Makaron gotowany 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb pszenno-żytni (1) 100g<br>Serek wiejski lekki (7) 150g<br>Kielbasa szynkowa drobiowa (1,6,7,9,10) 50g<br>Masło 15g (7)<br>Sałata 20 g<br>Jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml | Mus warzywno-owocowy 1 szt. |

Wartości odżywcze: 2245 kcal, białko 108.01 g, węglowodany 294.11 g, w tym cukry 43.8 g, tłuszcz 87.2 g, w tym nasycone 15.24 g, błonnik 28.17 g, sól 2.95 g

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00    |
|---|---|---|---------------------|
| Chleb żytni (1) 30g<br>Bułka grahamka (1) 60g- 1 sztuka<br>Masło 20g (7)<br>Szyunka z indyka (1,6,7,9,10) 50g<br>Serek kiri (7) 2 szt.<br>Pomidor 80g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami (1,3,7,9) 300/25g-0,5 szt<br>Kolorowy kociołek z piersią z kurczaka duszony z warzywami (1,9) 200g<br>Makaron gotowany 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Serek wiejski lekki (7) 150g<br>Kielbasa szynkowa drobiowa (1,6,7,9,10) 50g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 1 szt.<br>Herbata bez cukru 300 ml | Sok warzywny 300 ml |

Wartości odżywcze: 2256 kcal, białko 108.05 g, węglowodany 296.11 g, w tym cukry 40.8 g, tłuszcz 83.7 g, w tym nasycone 15.94 g, błonnik 32.57 g, sól 2.95 g

## Dieta papkowata

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00  | II Kolacja 20.00            |
|---|---|--|-----------------------------|
| Bułka pszenna (1) 50 g (do maczania w mleku)<br>Mleko (7) 200 ml<br>Pasta twarogowa z pomidorem (7) 100g<br>Dżem 50 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami (1,3,7,9) 300/25g-0,5 szt (zblendowana)<br>Papka mięsna (z fileta drobiowego) obiadowa 400ml (1,3,7,9)<br>Jabłko pieczone 100g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków (1,7) 200g<br>Papka z twarożkami na słodko 250 g (7)<br>Herbata bez cukru 300 ml | Mus warzywno-owocowy 1 szt. |

Wartości odżywcze: 2155 kcal, białko 99.01 g, węglowodany 284.31 g, w tym cukry 39.8 g, tłuszcz 86.7 g, w tym nasycone 16.04 g, błonnik 24.17 g, sól 2.95 g

### Dieta wegetariańska

| Śniadanie 8.00   | Obiad 13.00  | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00    |
|--|--|---|---------------------|
| Płatki owsiane na mleku (1,7) 250ml<br>Bułka grahamka (1) 60 g<br>Chleb żytni (1) 30 g<br>Masło 20g (7)<br>Serek kiri (7) 3 szt.<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami (1,3,7,9) 300/25g-0,5 szt<br>Kolorowy kociołek duszony z warzywami (1,9) 200g<br>Makaron gotowany 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Serek wiejski z owocami (7) 150g<br>Ser żółty (7) 50 g<br>Masło 20g (7)<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml | Sok warzywny 300 ml |

Wartości odżywcze: 2285 kcal, białko 105.89 g, węglowodany 300-11 g, w tym cukry 43.8 g, tłuszcz 94.7 g, w tym nasycone 21.64 g, błonnik 34.17 g, sól 2.45 g

### Dieta bezmleczna

| Śniadanie 8.00  | Obiad 13.00   | Kolacja 17.00   | II Kolacja 20.00    |
|---|---|---|---------------------|
| Bułka grahamka (1) 60 g<br>Chleb żytni (1) 30 g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Szyńka z indyka (1,6,7,9,10) 80g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata bez cukru 300 ml | Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami (1,3,9) 300/25g-0,5 szt (bez śmietanki)<br>Kolorowy kociołek z piersią z kurczaka duszony z warzywami (1,9) 200g<br>Makaron gotowany 100 g<br>Kompot z owocami bez cukru 300 ml | Chleb żytni (1) 100 g<br>Kielbasa szynkowa drobiowa (1,6,9,10) 80g<br>Margaryna bezmleczna 20g<br>Sałata 20 g<br>Jabłko 1 szt<br>Herbata bez cukru 300 ml | Sok warzywny 300 ml |

Wartości odżywcze: 2205 kcal, białko 108.01 g, węglowodany 292.45 g, w tym cukry 43.2 g, tłuszcz 89.1 g, w tym nasycone 15.0 g, błonnik 30.17 g, sól 2.95 g

### **Uwaga! Jadłospis może ulec zmianie.**

**\*Alergeny:** (\*1) zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne, (\*2) skorupiaki i produkty pochodne, (\*3) jaja i produkty pochodne, (\*4) ryby i produkty pochodne, (\*5) orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne, (\*6) soja i produkty pochodne, (\*7) mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), (\*8) orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne, (\*9) seler i produkty pochodne, (\*10) gorczyca i produkty pochodne, (\*11) nasiona sezamu i produkty pochodne, (\*12) dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>, (\*13) łubin i produkty pochodne, (\*14) mięczaki i produkty pochodne.

### **Informacje na temat diety dostępne u dietetyka oraz w kuchni**

opracowanie: mgr Nikolinę Kmiec– dietetyk kliniczny, mgr Klaudia Bezkorowajna - dietetyk kliniczny, mgr inż. Jagoda Tarnowska

tel. 577 770 469

gmail: [nikolinakmiec@gmail.com](mailto:nikolinakmiec@gmail.com)

## **Alergeny występujące w żywności**

1. Ziarna zbóż zawierające **GLUTEN**, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz czy też pszenica kamut, a także ziarna odmian hybrydowych powyższych zbóż oraz produkty przygotowane na ich bazie
2. **SKORUPIAKI** i produkty pochodne
3. **JAJA** i produkty pochodne;
4. **RYBY** i produkty pochodne
5. **ORZESZKI ZIEMNE** (arachidowe) i produkty pochodne
6. **SOJA** i produkty pochodne
7. **MLEKO** i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. **ORZECHY** tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illino inensis*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje / orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia (*Macadamia*) lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego
9. **SELER** i produkty pochodne
10. **GORCZYCA** i produkty pochodne
11. **NASIONA SEZAMU** i produkty pochodne
12. **DWUTLENEK SIARKI** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. **ŁUBIN** i produkty pochodne