

## Jadłospis 18.01.2024

<b>Dieta podstawowa</b>			
<b>Śniadanie 8.00</b>	<b>Obiad 13.00</b>	<b>Kolacja 17.00</b>	<b>II Kolacja 20.00</b>
chleb żytni (*1) 70 g chleb pszenno-żytni (*1) 30 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g jajko (*3) 1 szt. 50 g sałata 35 g szynka dębowa 50 g mandarynka 100 g kawa Inka z mlekiem (*1,7) 300 ml	zupa pomidorowa z makaronem i z natką (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 350 ml schab duszony w sosie musztardowym (*1,9) 200 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z białej kapusty z marchewką, cebulą z olejem 100 g napój jabłkowo-owocowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g baton szynkowo-drobiowy 70 g serek śmietankowy (*7) 1 szt. sałata 20 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Jogurt naturalny (*7) 150 g
Podsumowanie wartości odżywczych: 2336 kcal, białko 106 g, węglowodany 285 g, w tym cukry 58 g, tłuszcz 100 g, w tym nasycone 43 g, błonnik 28 g, sól 6,6 g			
<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>
chleb pszenno-żytni (*1) 70 g chleb żytni 30 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g jajko (*3) 1 szt. 50 g sałata 35 g szynka dębowa 50 g mandarynka 100 g kawa Inka z mlekiem (*1,7) 300 ml <b>Dla oddziału pediatrii:</b> pieczywo pszenno-żytnie (*1) 2 kromki 60 g bułka pszenna (*1) 1 szt. 50 g	zupa pomidorowa z makaronem i z natką (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony w sosie musztardowym (*1,9) 200 g marchewka gotowana 100 g napój jabłkowo-owocowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g baton szynkowo-drobiowy 70 g serek śmietankowy (*7) 1 szt. sałata 20 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Jogurt naturalny (*7) 150 g
Podsumowanie wartości odżywczych: 2273 kcal, białko 102 g, węglowodany 267 g, w tym cukry 61 g, tłuszcz 90 g, w tym nasycone 45 g, błonnik 26 g, sól 7,1 g			

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów

Śniadanie 8.00		Obiad 13.00		Kolacja 17.00		II Kolacja 20.00	
chleb pszenno-żytni (*1)	100 g	zupa pomidorowa z makaronem i z natką (*1, 3, 6, 7, 9, 10)	350 ml	chleb pszenno-żytni (*1)	100 g	Jogurt naturalny (*7)	150 g
masło ekstra 82 proc. (*7)	20 g	schab gotowany	100 g	masło ekstra 82 proc. (*7)	20 g		
serek wiejski light	150 g	ziemniaki z koperkiem	200 g	baton szynkowo-drobiowy	70 g		
sałata	35 g	marchewka gotowana	100 g	sałata	20 g		
mandarynka	100 g	napój jabłkowo-owocowy	300 ml	pomidor	100 g		
kawa Inka z mlekiem (*1,7)	300 ml			g herbata			

Podsumowanie wartości odżywczych: 2037 kcal, białko 108 g, węglowodany 271 g, w tym cukry 56 g, tłuszcz 75 g, w tym nasycone 35 g, błonnik 26 g, sól 5 g

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Śniadanie 8.00		Obiad 13.00		Kolacja 17.00		II Kolacja 20.00	
chleb żytni (*1)	100 g	zupa pomidorowa z makaronem i z natką (*1, 3, 6, 7, 9, 10)	350 ml	chleb żytni (*1)	100 g	Jogurt naturalny (*7)	150 g
masło ekstra 82 proc. (*7)	20 g	schab duszony w sosie musztardowym (*1,9)	200 g	masło ekstra 82 proc. (*7)	20 g		
jajko (*3) 1 szt.	50 g	ziemniaki z koperkiem	200 g	baton szynkowo-drobiowy	70 g		
sałata	35 g	surówka z białej kapusty z marchewką i cebulą z olejem	100 g	serek śmietankowy (*7) szt.	135 g		
szynka dębowa	50 g	napój jabłkowo-owocowy bez cukru	300 ml	g			
mandarynka	100 g			sałata	20g		
herbata bez cukru	300 ml			pomidor	100 g		
				herbata bez cukru	300 ml		

Podsumowanie wartości odżywczych: 2238 kcal, białko 106 g, węglowodany 260 g, w tym cukry 36 g, tłuszcz 99 g, w tym nasycone 43 g, błonnik 27 g, sól 6,5 g

## Dieta papkowata

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
Papka z kaszy manny na mleku z dżemem 200 g jogurt naturalny 150 g Kawa Inka z mlekiem (*1,7) 300 ml	zupa pomidorowa z makaronem i z natką (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 350 ml schab gotowany 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 100 g napój jabłkowo-owocowy 300 ml	Kasza jaglana na mleku z 2 jajami 200g herbata 300 ml	Jogurt naturalny (*7) 150 g
<b>DODATEK WYSOKOBIAŁKOWY:</b> chleb pszenno-żytni (*1) 30 g pasztet drobiowy (*1, 6, 9, 10) 65 g		chleb pszenno-żytni (*1) 30 g serek kiri (*7) 30 g	

Podsumowanie wartości odżywczych: 1926 kcal, białko 97 g, węglowodany 222 g, w tym cukry 94 g, tłuszcz 73 g, w tym nasycone 27 g, błonnik 14 g, sól 0,9 g

## Jadłospis 19.01.2024

<b>Dieta podstawowa</b>				
<b>Śniadanie 8.00</b>	<b>Obiad 13.00</b>	<b>Kolacja 17.00</b>	<b>II Kolacja 20.00</b>	
chleb żytni (*1) 70 g chleb pszenno-żytni (*1) 30 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ser twarogowy plaster (*7) 100 g dżem 50 g sałata 35 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Krupnik z ziemniakami i z natką (*1,3, 6,7, 9, 10) 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet rybny (*1, 3, 4) 100 g surówka z kiszonej kapusty z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ser żółty (*7) 50 g sałata 20 g sałatka brokułowa z jajkiem i majonezem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 150 g herbata 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml  Bułeczka maślana 1 szt.	
Podsumowanie wartości odżywczych: 2294 kcal, białko 92 g, węglowodany 251 g, w tym cukry 61 g, tłuszcz 94 g, w tym nasycone 32 g, błonnik 29 g, sól 6,3 g				
<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>	
chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ser twarogowy plaster (*7) 100 g dżem 50 g sałata 35 g pomidor 100 g herbata 300 ml  <b>Dla oddziału pediatrii:</b> pieczywo pszenno-żytnie 2 kromki 60 g bułka pszenna 1 szt. 50 g	Krupnik z ziemniakami i z natką (*1,3, 6,7, 9, 10) 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g filet z miruny smażony z gotowanymi warzywami (*1,4) 200 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g szynka dębowa 50 g sałata 20 g sałatka brokułowa z jajkiem i jogurtem (*3, 7) 150 g herbata 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml  Bułeczka maślana 1 szt.	
Podsumowanie wartości odżywczych: 2257kcal, białko 92 g, węglowodany 253 g, w tym cukry 63 g, tłuszcz 89 g, w tym nasycone 32 g, błonnik 30 g, sól 6,4 g				

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ser twarogowy plaster (*7) 100 g dżem 50 g sałata 35 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Krupnik z ziemniakami i z natką (*1,3, 6,7, 9, 10) 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g filet z miruny gotowany z gotowanymi warzywami (*1, 4) 200 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g szynka dębowa 50 g sałata 20 g sałatka brokułowa z białkiem jaja i jogurtem (* 3, 7) 150 g herbata 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml Bułeczka maślana 1 szt.

Podsumowanie wartości odżywczych: 2130 kcal, białko 91 g, węglowodany 268 g, w tym cukry 61 g, tłuszcz 73 g, w tym nasycone 31 g, błonnik 29 g, sól 7 g

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ser twarogowy plaster (*7) 100 g sałata 35 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Krupnik z ziemniakami i z natką (*1,3, 6,7, 9, 10) 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet rybny (*1,3, 4) 100 g surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy bez cukru 300 ml	chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g szynka dębowa 50 g sałata 20 g sałatka brokułowa z jajkiem i majonezem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 150 g herbata bez cukru 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml Grahamka 1 szt.

Podsumowanie wartości odżywczych: 2205 kcal, białko 100 g, węglowodany 210 g, w tym cukry 22 g, tłuszcz 99 g, w tym nasycone 34 g, błonnik 32 g, sól 6,2 g

## Dieta papkowata

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
Papka z płatków na mleku (*1,7) 200 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g Dżem 50 g herbata 300 ml	Krupnik z ziemniakami i z natką (*1,3, 6,7, 9, 10) 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g miruna smażona bez panierki z gotowanymi warzywami (*1, 4) 200 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	Papka z ryżu na mleku (*7) 250 ml, masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g 2 jaja 50 g herbata 300 ml	sok pomidorowy 300 ml bułeczka maślana 1 szt.
<b>DODATEK WYSOKOBIAŁKOWY:</b> Drugie śniadanie: jaja 1 szt. (*3)		chleb pszenno-żytni (*1) 30 g szynka konserwowa (*1,3) 20 g	

Podsumowanie wartości odżywczych: 1733 kcal, białko 57 g, węglowodany 248 g, w tym cukry 49 g, tłuszcz 60 g, w tym nasycone 25 g, błonnik 23 g, sól 5,8 g

## Dieta wegetariańska

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 70 g chleb pszenno-żytni (*1) 30 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ser twarogowy plaster (*7) 100 g sałata 35 g pomidor 100 g herbata 300 ml	krupnik z ziemniakami i z natką (*1,3, 6,7, 9, 10) 350 ml placki z jabłkami z musem owocowym (*1,7) 300 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g sałata 20 g sałatka brokułowa z jajkiem i majonezem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 150 g herbata bez cukru 300 ml	sok pomidorowy 300 ml bułeczka maślana 1 szt.

Podsumowanie wartości odżywczych: 2082 kcal, białko 65 g, węglowodany 245 g, w tym cukry 64 g, tłuszcz 84 g, w tym nasycone 31 g, błonnik 30 g, sól 5,6 g

## Jadłospis 20.01.2024

Dieta podstawowa			
Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 70 g chleb pszenno-żytni (*1) 30 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g szynka dębowa 50 g ogórek zielony 50 g jabłko 150 g płatki na mleku (*1,7) 300 ml herbata 300 ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami i z natką (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 350 ml fasola po bretońsku 250 g ziemniaki 200 g napój jabłkowo-owocowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pasta z makreli z warzywami (*4) 100 g pomidor 100 g sałata 35 g herbata 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml
Podsumowanie wartości odżywczych: 2529 kcal, białko 104 g, węglowodany 313 g, w tym cukry 58 g, tłuszcz 98 g, w tym nasycone 41 g, błonnik 38 g, sól 7,5 g			
Dieta łatwostrawna			
Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 70 g chleb pszenno-żytni (*1) 30 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g szynka dębowa 50 g ogórek kwaszony 50 g jabłko 150 g płatki na mleku (*1,7) 300 ml herbata 300 ml <b>Dla oddziału pediatrii:</b> pieczywo pszenno-żytnie 2 kromki 60 g bułka pszenna 1 szt. 50 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami i z natką (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 350 ml łopatką w sosie w sosie koperkowym (*1) 200 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchewki, selera i jabłka z olejem 100 g napój jabłkowo-owocowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pasta z makreli z warzywami (*4) 100 g pomidor 100 g sałata 35 g herbata 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 2183 kcal, białko 113 g, węglowodany 275 g, w tym cukry 61 g, tłuszcz 71 g, w tym nasycone 36 g, błonnik 31 g, sól 6,8 g

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 70 g chleb pszenno-żytni (*1) 30 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g serek wiejski light (*7) 150 g szynka dębowa 50 g jabłko 150 g płatki na mleku (*1,7) 300 ml herbata 300 ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami i z natką (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 350 ml łopatka gotowana 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z olejem 100 g napój jabłkowo-owocowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pasta z tuńczyka z warzywami (*4) 100 g pomidor 100 g sałata 35 g herbata 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 2176 kcal, białko 106 g, węglowodany 313 g, w tym cukry 65 g, tłuszcz 63 g, w tym nasycone 24 g, błonnik 30 g, sól 4,8 g

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g szynkowa dębowa 50 g zielony ogórek 50 g jabłko 150 g płatki na mleku 300 g herbata bez cukru 300 ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami i z natką (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 350 ml łopatka w sosie w sosie koperkowym (*1) 200 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchewki, selera i jabłka z olejem 100 g napój jabłkowo-owocowy bez cukru 300 ml	chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pasta z makreli z warzywami (*4) 100 g pomidor 100 g sałata 35 g herbata bez cukru 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 2183 kcal, białko 113 g, węglowodany 275 g, w tym cukry 61 g, tłuszcz 71 g, w tym nasycone 36 g, błonnik 31 g, sól 6,8 g

## Dieta papkowata

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
Chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g Jaja 2 szt. (*3) 100 g płatki na mleku 300 ml herbata 300 ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami i z natką (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 350 ml łopatka gotowana (*1) 200 g ziemniaki z koperkiem 100 g buraczki z olejem 100 g napój jabłkowo-owocowy 300 ml	Papka z ryżu na sypko z mięsem gotowanym z koperkiem 200 g herbata 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 1998 kcal, białko 98 g, węglowodany 234 g, w tym cukry 54 g, tłuszcz 67 g, w tym nasycone 24 g, błonnik 19 g, sól 1,1 g

## Dieta wegetariańska

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g serek wiejski (*7) 150 g zielony ogórek 50 g jabłko 150 g płatki na mleku 300 g herbata bez cukru 300 ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami i z natką (*1, 3, 6, 7, 9, 10) 350 ml jaja sadzone 2 szt. (*3) 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchewki, selera i jabłka z olejem 100 g napój jabłkowo-owocowy 300 ml	chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pasta z fasoli z warzywami (*4) 100 g pomidor 100 g sałata 35 g herbata bez cukru 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 2183 kcal, białko 113 g, węglowodany 275 g, w tym cukry 61 g, tłuszcz 71 g, w tym nasycone 36 g, błonnik 31 g, sól 6,8 g

## Jadłospis 21.01.2024

<b>Dieta podstawowa</b>			
<b>Śniadanie 8.00</b>	<b>Obiad 13.00</b>	<b>Kolacja 17.00</b>	<b>II Kolacja 20.00</b>
chleb żytni (*1) 70 g chleb pszenno-żytni (*1) 30 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g parówki na gorąco (*1, 9) 120 g musztarda 20 g sałata 35 g ogórek kwaszony 100 g kakao na mleku (*7) 300 ml	rosół z makaronem (*1, 3, 6,7, 9, 10) z natką 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 150 g surówka z kapusty czerwonej, jabłka i marchewki z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ser żółty kasztelański (*7) 70 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Ciasteczka fit 50 g  jabłko 150 g
Podsumowanie wartości odżywczych: 2476 kcal, białko 91 g, węglowodany 265 g, w tym cukry 58 g, tłuszcz 113g, w tym nasycone 60 g, błonnik 30 g, sól 7,4 g			
<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>
chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g parówki na gorąco (*1, 9) 120 g sałata 35 g ogórek kwaszony 100 g kakao na mleku (*7) 300 ml  <b>Dla oddziału pediatrii:</b> pieczywo pszenno-żytnie 2 kromki 60 g bułka pszenna 1 szt. 50 g	rosół z makaronem (*1, 3, 6,7, 9, 10) z natką 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 150 g marchewka z groszkiem oprószana 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ser żółty kasztelański (*7) 70 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Ciasteczka fit 50 g  jabłko 150 g
Podsumowanie wartości odżywczych: 2254 kcal, białko 91 g, węglowodany 263 g, w tym cukry 56 g, tłuszcz 112 g, w tym nasycone 60 g, błonnik 32 g, sól 6,7 g			

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g szynka gotowana 70 g pomidor 100 g sałata 35 g kakao na mleku (*7) 300 ml	rosół z makaronem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) z natką 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany 150 g marchewka z groszkiem oprószana 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g twaróg półtłusty (*7) 70 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 1854 kcal, białko 81 g, węglowodany 234 g, w tym cukry 56 g, tłuszcz 72 g, w tym nasycone 32 g, błonnik 26 g, sól 6,2 g

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g parówki na gorąco (*1, 9) 120 g ogórek kwaszony w całości 100 g sałata 35 g kakao na mleku (*7) bez cukru 300 ml	rosół z makaronem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) natką 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 150 g surówka z kapusty czerwonej, jabłka i marchewki z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy bez cukru 300 ml	chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ser żółty kasztelański (*7) 70 g pomidor 100 g herbata bez cukru 300 ml	Jabłko 150 g

Podsumowanie wartości odżywczych: 2400 kcal, białko 97 g, węglowodany 239 g, w tym cukry 35 g, tłuszcz 116 g, w tym nasycone 60 g, błonnik 34 g, sól 6,33 g

### Dieta papkowata

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
Kasza manna na gęsto z dżemem 50 g 200 g, jogurtem 150 g Kakao na mleku 300 ml	rosół z makaronem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) z natką 350ml kurczak gotowany 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g marchew oprószana z groszkiem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	Papka z kaszy jaglanej z warzywami 200 g: Kasza jaglana 100 g Marchewka 50 g Seler 50 g Pietruszka 50 g szynka konserwowa 50 g herbata 300 ml	Jabłko duszone 150

<b>DODATEK</b> <b>WYSOKOBIAŁKOWY:</b> Drugie śniadanie: jogurt naturalny		chleb pszenno-żytni (*1) 30 g, tłuszcz roślinny do smarowania 10 g, jajo 1 szt. (*3)	
--	--	--	--

Podsumowanie wartości odżywczych: 1368 kcal, białko 62 g, węglowodany 177 g, w tym cukry 50 g, tłuszcz 42 g, w tym nasycone 19 g, błonnik 25 g, sól 2,7 g

### Dieta wegetariańska

<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) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g serek kiri 3 szt. 60 g ogórek kwaszony 100 g sałata 35 g kakao na mleku (*1,7) 300 ml	Zupa jarzynowa bez mięsa (*1, 3, 6, 7, 9, 10) z natką 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet z ciecierzycy 150 g surówka z kapusty czerwonej, jabłka i marchewki z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g twaróg wiejski light (*7) 150 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 2494 kcal, białko 77 g, węglowodany 322 g, w tym cukry 63 g, tłuszcz 97 g, w tym nasycone 41 g, błonnik 44 g, sól 5,7 g

## Jadłospis 22.01.2024

Dieta podstawowa			
Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 70 g chleb pszenno-żytni (*1) 30 g masło ekstra 83 proc. (*7) 20 g ryż na mleku (*7) 300 ml szynka dębowa 70 g sałata 35 g pomidor 50 g herbata 300 ml	barszcz czerwony (*1,3, 6,7,9, 10) 350 ml kasza gryczana 100 g pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (*1,3) 200 g surówka z kwaszonej kapusty z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 83proc. (*7) 20 g jaja na twardo 2 szt. (*3) 100 g sałata 20 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Banan 1 szt.
Podsumowanie wartości odżywczych: 2155 kcal, białko 112 g, węglowodany 258 g, w tym cukry 57 g, tłuszcz 86 g, w tym nasycone 26, błonnik 24 g, sól 5,6 g			
Dieta łatwostrawna			
Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ryż na mleku (*7) 300 ml szynka dębowa 70 g sałata 35 g pomidor 50 g herbata 300 ml	barszcz czerwony (*1,3, 6,7,9, 10) 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet gotowany w sosie pomidorowo-koperkowym (*1,3) 200 g bukiet jarzyn (marchewka, kalafior, brokuł) 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g jaja na twardo 2 szt. (*3, 7) 100 g sałata 20 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Banan 1 szt.
Podsumowanie wartości odżywczych: 2155 kcal, białko 112 g, węglowodany 258 g, w tym cukry 57 g, tłuszcz 86 g, w tym nasycone 26, błonnik 24 g, sól 5,6 g			

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g twaróg z jogurtem (*7) 100 g dżem 1 szt. ryż na mleku (*7) 300 ml herbata 300 ml	barszcz czerwony (*1,3, 6,7,9, 10) 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet gotowany w sosie pomidorowo -koperkowym (*1,3) 200 g bukiet jarzyn (marchewka, kalafior, brokuł) 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pasta jajeczna z białek z jogurtem i koperkiem (*3, 7) 100 g sałata 20 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Banan 1 szt.

Podsumowanie wartości odżywczych: 2024 kcal, białko 116 g, węglowodany 292 g, w tym cukry 65 g, tłuszcz 55 g, w tym nasycone 24, błonnik 25 g, sól 5 g

### Dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ryż na mleku (*7) 300 ml szynka dębowa 70 g sałata 35 g pomidor 50 g herbata bez cukru 300 ml	barszcz czerwony (*1,3, 6,7,9, 10) 350 ml kasza gryczana z koperkiem 100 g pulpet gotowany w sosie pomidorowo -koperkowym (1,3) 200 g surówka z kwaszonej kapusty z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g 2 jaja na twardo 100 g sałata 20 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Grejpfrut ½ sztuki

Podsumowanie wartości odżywczych: 2067 kcal, białko 112 g, węglowodany 236 g, w tym cukry 35 g, tłuszcz 86, g, w tym nasycone 26, błonnik 24 g, sól 5,5 g

## Dieta papkowata

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
Papka z ryżu na mleku (*7) 200 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g dżem 50 g herbata 300 ml	barszcz czerwony (*1,3, 6,7,9, 10) 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet gotowany w sosie pomidorowo -koperkowym (*1,3) 200 g bukiet jarzyn (marchewka, kalafior, brokuł) 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	papka z płatków owsianych na gęsto z jajkiem i masłem (*3, 7) 200 g herbata 300 ml	Banan 1 szt.

Podsumowanie wartości odżywczych: 1692 kcal, białko 104 g, węglowodany 236 g, w tym cukry 83 g, tłuszcz 52 g, w tym nasycone 21 g, błonnik 19 g, sól 1,5 g

## Dieta wegetariańska

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
Chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g twaróg z jogurtem (*7) 100 g dżem 25 g ryż na mleku (*7) 300 ml herbata 300 ml	barszcz czerwony (*1,3, 6,7,9, 10) 350 ml kasza gryczana 100 g pulpet z ciecierzycy w sosie pomidorowo-koperkowym (*1,3) 200 g bukiet jarzyn (marchewka, kalafior, brokuł) 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g jaja na twardo 2 szt. (*3, 7) 100 g sałata 20 g pomidor 100 g herbata 300 ml	Banan 1 szt.

Podsumowanie wartości odżywczych: 2067 kcal, białko 112 g, węglowodany 236 g, w tym cukry 35 g, tłuszcz 86, g, w tym nasycone 26, błonnik 24 g, sól 5,5 g

## Jadłospis 23.01.2024

### Dieta podstawowa

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 70 g chleb pszenno-żytni (*1) 30 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ser żółty (*1) 70 g pomidor 50 g jabłko 150 g kawa Inka z mlekiem (*1,7) 300 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami (*1,3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml ryż paraboiled 100 g potrawka z filetu drobiowego (*1,7) 200 g surówka z kwaszonej kapusty z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g sałata 20 g sałatka jarzynowa z majonezem i jogurtem i koperkiem (*3, 7, 9, 10) 180 g kiełbasa szynkowa 40 g herbata 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 2326 kcal, białko 90 g, węglowodany 295 g, w tym cukry 56 g, tłuszcz 94 g, w tym nasycone 41 g, błonnik 40 g, sól 5,4 g

### Dieta łatwostrawna

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 70 g chleb pszenno-żytni (*1) 30 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g twarożek z pietruszką (*1) 100 g pomidor 50 g jabłko 150 g kawa Inka z mlekiem (*1,7) 300 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami (*1,3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml ryż paraboiled 100 g potrawka z filetu drobiowego (*1, 7) 200 g surówka z marchewki z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g sałata 20 g sałatka jarzynowa z majonezem, jogurtem i koperkiem (*3, 7, 9, 10) 180 g kiełbasa szynkowa 40 g herbata 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 2326 kcal, białko 90 g, węglowodany 295 g, w tym cukry 56 g, tłuszcz 94 g, w tym nasycone 41 g, błonnik 40 g, sól 5,4 g

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb pszenno-żytni (*1) 100 g twarożek z pietruszką (*7) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pomidor 50 g jabłko 150 g kawa Inka z mlekiem (*1,7) 300 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami (*1,3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml ryż paraboiled 100 g potrawka z filetu drobiowego (*1, 7) 200 g surówka z marchewki z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g sałata 20 g sałatka jarzynowa z jogurtem i koperkiem (*7, 9, 10) 180 g kiełbasa szynkowa 40 g herbata 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 2122 kcal, białko 93 g, węglowodany 297 g, w tym cukry 56 g, tłuszcz 69 g, w tym nasycone 29 g, błonnik 38 g, sól 7 g

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g ser żółty (*7) 70 g pomidor 50 g jabłko 150 g kawa Inka z mlekiem (*1,7) bez cukru 300 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami (*1,3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml ryż paraboiled 100 g potrawka z filetu drobiowego (*1, 7) 200 g surówka z kwaszonej kapusty z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g sałata 20 g sałatka jarzynowa z majonezem i jogurtem i koperkiem (*3, 7, 9, 10) 180 g kiełbasa szynkowa 40 g herbata bez cukru 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 2231 kcal, białko 88 g, węglowodany 273 g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 94 g, w tym nasycone 41 g, błonnik 40 g, sól 5,5 g

## Dieta papkowata

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
Papka z płatkami owsianymi na sładko 300 g Płatki 20 g Mleko 250 ml masło ekstra 20 g Dżem 50 g Ser żółty 70 g kawa Inka z mlekiem (*1,7) 300 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami (*1,3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml ryż paraboiled 100 g potrawka z filetu drobiowego (*1, 7) 200 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	Papka z sałatki jarzynowej z jogurtem z dodatkiem chleba pszenno-żytniego 200 g herbata 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml
<b>DODATEK WYSOKOBIAŁKOWY:</b>  chleb pszenno żytni (*1) 30 g, masło śmietankowe (*7) 10 g, szynka konserwowa 20 g		Twaróg z pietruszką (*7) 50 g	

Podsumowanie wartości odżywczych: 1603 kcal, białko 80 g, węglowodany 185 g, w tym cukry 63 g, tłuszcz 70 g, w tym nasycone 34 g, błonnik 28 g, sól 2,2 g

## Dieta wegetariańska

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb pszenno-żytni (*1) 100 g twarożek z pietruszką (*7) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pomidor 50 g jabłko 150 g kawa Inka z mlekiem (*1,7) 300 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami (*1,3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml placuszki z cukinii, marchewki i ziemniaków (*1,3) 300 g surówka z kwaszonej kapusty z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g sałata 20 g sałatka jarzynowa z jogurtem i koperkiem (*7, 9, 10) 180 g herbata 300 ml	Mus warzywno-owocowy 100 ml

Podsumowanie wartości odżywczych: 2231 kcal, białko 88 g, węglowodany 273 g, w tym cukry 34 g, tłuszcz 94 g, w tym nasycone 41 g, błonnik 40 g, sól 5,5 g

## Jadłospis 24.01.2024

<b>Dieta podstawowa</b>				
<b>Śniadanie 8.00</b>	<b>Obiad 13.00</b>	<b>Kolacja 17.00</b>	<b>II Kolacja 20.00</b>	
chleb żytni (*1) 70 g chleb pszenno-żytni (*1) 30 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g serek śmietankowy (*7) 135 g kasza jaglana z mlekiem (*7) 300 ml pomidor 100 g herbata 300 ml	zupa z zielonym groszkiem z makaronem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie (filet) (*1) 200 g surówka z ogórka kwaszonego, cebuli i marchewki z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pasta warzywno-mięsna 100 g sałata 20 g sałatka z pomidora z cebulką i olejem 100 g herbata 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml	
Wartości odżywcze: 2515 kcal, białko 101 g, węglowodany 290 g, w tym cukry 58 g, tłuszcz 102 g, w tym nasycone 37 g, błonnik 24 g, sól 6,6 g				
<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>	
chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g serek śmietankowy (*7) 135 g kasza jaglana z mlekiem (*7) 300 ml pomidor 100 g herbata 300 ml	zupa z zielonym groszkiem z makaronem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie (filet) (*7) 200 g surówka z ogórka kwaszonego i marchewki z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pasta warzywno-mięsna 100 g sałata 20 g sałatka z pomidora z olejem 100 g herbata 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml	
Wartości odżywcze: 2515 kcal, białko 101 g, węglowodany 290 g, w tym cukry 58 g, tłuszcz 102 g, w tym nasycone 37 g, błonnik 24 g, sól 6,6 g				

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g twaróg z pietruszką (*7) 100 g kasza jagłana z mlekiem (*7) 300 ml pomidor 100 g herbata 300 ml	zupa z zielonym groszkiem z makaronem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie (filet) (*1) 200 g surówka z ogórka kwaszonego i marchewki z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pasta warzywno-mięsna 100 g sałata 20 g sałatka z pomidora z olejem 100 g herbata 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml

Wartości odżywcze: 2389 kcal, białko 92 g, węglowodany 284 g, w tym cukry 57 g, tłuszcz 98 g, w tym nasycone 36 g, błonnik 24 g, sól 6,6 g

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g serek śmietankowy (*7) 135 g kasza jagłana z mlekiem (*7) 300 ml pomidor 100 g herbata bez cukru 300 ml	zupa z zielonym groszkiem z makaronem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie (filet) 200 g surówka z ogórka kwaszonego, cebuli i marchewki z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pasta warzywno-mięsna 100 g sałata 20 g sałatka z pomidora z cebulką i olejem 100 g herbata 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml

Wartości odżywcze: 2418 kcal, białko 96 g, węglowodany 270 g, w tym cukry 44 g, tłuszcz 101 g, w tym nasycone 37 g, błonnik 23 g, sól 6,6 g

## Dieta papkowata

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
Papka z kaszy jaglanej na mleku (*7) 200 g z jabłkiem gotowanym i masłem ekstra 82 proc. (*7) 20 g herbata 300 ml	zupa z zielonym groszkiem z makaronem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie (filet) (*1) 200 g surówka z ogórka kwaszonego i marchewki z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	Papka z pastą warzywno-mięsną 200 g Chleb pszenno-żytni 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g herbata 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml
<b>DODATEK</b> <b>WYSOKOBIAŁKOWY</b> : jogurt naturalny (*7) 150 g		Serek śmietankowy naturalny (*7) - 135g	

Wartości odżywcze: 1936 kcal, białko 74 g, węglowodany 246 g, w tym cukry 53 g, tłuszcz 77 g, w tym nasycone 25 g, błonnik 21 g, sól 2,2 g

## Dieta wegetariańska

Śniadanie 8.00	Obiad 13.00	Kolacja 17.00	II Kolacja 20.00
chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g serek śmietankowy (*7) 135 g kasza jaglana z mlekiem (*7) 300 ml pomidor 100 g herbata 300 ml	zupa z zielonym groszkiem z makaronem (*1, 3, 6, 7, 9, 10) z natką pietruszki 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g kotlety z brokułów z kaszą jaglaną (*3) 150 g surówka z ogórka kwaszonego, cebuli i marchewki z olejem 100 g napój owocowy-jabłkowy 300 ml	chleb pszenno-żytni (*1) 100 g masło ekstra 82 proc. (*7) 20 g pasta warzywna z cukinią 100 g sałata 20 g sałatka z pomidora z olejem 100 g herbata 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml

Wartości odżywcze: 2418 kcal, białko 96 g, węglowodany 270 g, w tym cukry 44 g, tłuszcz 101 g, w tym nasycone 37 g, błonnik 23 g, sól 6,6 g