

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-07-11 sobota	1 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata 200 g masło 82% 10 g		Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Surówka Colesław 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Paszтет 55 g Szynka piastowska 40 g pomidor 30 g sałata karbowana 10 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,3 Białko ogółem [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 242,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,8 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 768,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	1 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Indyk z bobrownik 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 15 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka piastowska 40 g sałata karbowana 10 g Paszтет 55 g masło 82% 15 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,9 Białko ogółem [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 237,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,3 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 2 425,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 15 g Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż brązowy 160 g Surówka Colesław 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g sałata karbowana 10 g Szynka piastowska 40 g pomidor 30 g Herbata bez cukru 200 g Paszтет 55 g masło 82% 15 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,7 Białko ogółem [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 215,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,4 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 663,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,1 Białko ogółem [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 234,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,9 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 869,7 Błonnik pokarmowy [g] 18

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-11 sobota	2 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Surówka Colesław 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Paszтет 55 g Szynka piastowska 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,3 Białko ogółem [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 411,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,8 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 781,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	2 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Indyk z bobrownik 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Paszтет 55 g Szynka piastowska 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,8 Białko ogółem [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 400,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 115,4 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 490,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż brązowy 160 g Surówka Colesław 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Herbata bez cukru 200 g Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Paszтет 55 g Szynka piastowska 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,1 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 307,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 3 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,8
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,5 Białko ogółem [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 390,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 111 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 928,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-11 sobota	3 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Surówka Colesław 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Paszтет 55 g Szynka piastowska 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,3 Białko ogółem [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 428,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 111,8 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 786,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	3 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Pomidor sparzony 80 g Indyk z bobrownik 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Paszтет 55 g Szynka piastowska 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,8 Białko ogółem [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 410,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125,4 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 490,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Indyk z bobrownik 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż brązowy 160 g Surówka Colesław 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Paszтет 55 g Szynka piastowska 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 3 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,1
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,5 Białko ogółem [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 390,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 111 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 928,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-11 sobota	4 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Ryż 180 g Surówka Colesław 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Paszтет 55 g Szynka piastowska 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,3 Białko ogółem [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 428,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 111,8 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 786,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	4 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Indyk z bobrownik 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka piastowska 40 g Paszтет 55 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,8 Białko ogółem [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 410,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125,4 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 490,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż brązowy 160 g Surówka Colesław 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka piastowska 40 g Paszтет 55 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 3 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,1
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,3 Białko ogółem [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 400,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120,9 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 928,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-11 sobota	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz wegański z tofu 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,9 Białko ogółem [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 373,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 118,4 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 931,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2026-07-12 niedziela	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Schab hetmański 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Sos majerankowy 60 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szynka królewska gus. 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,8 Białko ogółem [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 317,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,8 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 2 849 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	1 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Schab hetmański 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g masło 82% 15 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 g Szynka królewska gus. 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 15 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 830,5 Białko ogółem [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 214 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,6 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 045 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Schab hetmański 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Sos majerankowy 60 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szynka królewska gus. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,1 Białko ogółem [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 272,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,5 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 3 071,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela

1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Cukier saszetka 1 szt		Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Pasta warzywna z cukinią 160 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 725,2 Białko ogółem [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 221,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,4 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Sód [mg] 1 861,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,7
2 Dieta podstawowa	Pasta ryбно-jajeczna 80 g Schab hetmański 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Kasza gryczana 160 g Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szynka królewska gus. 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,7 Białko ogółem [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 430,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,1 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 2 914,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,8
2 Dieta łatwostrawna	Pasta ryбно-jajeczna 80 g Schab hetmański 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 g Szynka królewska gus. 40 g Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,2 Białko ogółem [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 353,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,3 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 2 156,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,5
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Schab hetmański 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szynka królewska gus. 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,3 Białko ogółem [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,1 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 3 077,1 Blonnik pokarmowy [g] 41,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela

2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką Wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 160 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,2 Białko ogółem [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 354,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,9 Tłuszcz [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sód [mg] 1 985,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
3 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Schab hetmański 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szynka królewska gus. 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 868,6 Białko ogółem [g] 119,5 Węglowodany ogółem [g] 470 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,7 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 925,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
3 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Schab hetmański 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką Wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 g Szynka królewska gus. 40 g Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426 Białko ogółem [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 383,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 105,4 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 2 158,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Schab hetmański 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szynka królewska gus. 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,3 Białko ogółem [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,7 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 3 086,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela

3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos majerankowy 60 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 648,7 Białko ogółem [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 376,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,4 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 2 055,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
4 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Schab hetmański 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczewo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szynka królewska gus. 40 g Rukola 10 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczewo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 908,6 Białko ogółem [g] 119,5 Węglowodany ogółem [g] 480 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,6 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 925,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
4 Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Schab hetmański 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 g Szynka królewska gus. 40 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,9 Białko ogółem [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 393,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 115,4 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 2 158,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Schab hetmański 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos majerankowy 60 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka królewska gus. 40 g Ser żółty 30 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,3 Białko ogółem [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,7 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 3 086,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 160 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,3 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 379,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,6 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 011,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Placki warzywne pieczone 300 g Sos majerankowy 60 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 160 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457 Białko ogółem [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 362,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 81,6 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 448,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2026-07-13 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Szynka dobrze sprawiona 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa z ciecierzycy 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g masło 82% 10 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Pieczywo mieszane 130 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244 Białko ogółem [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,2 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 3 228,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Szynka dobrze sprawiona 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 60 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,6 Białko ogółem [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 238,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,6 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 398,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Szynka dobrze sprawiona 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g Pasta z twarogu i łososia 80 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,4 Białko ogółem [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 238 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,8 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 3 362 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Cukier saszetka 1 szt		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Dymia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Ser biały 0,5 [Por] x 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,3 Białko ogółem [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 254 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38 Tłuszcz [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sód [mg] 1 939,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka dobrze sprawiona 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananase 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 984,8 Białko ogółem [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 443,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,6 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 3 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 29
2 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka dobrze sprawiona 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 810,3 Białko ogółem [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 431,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135,2 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 537,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek

2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka dobrze sprawiona 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,8 Białko ogółem [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 243 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,5 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 3 395,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,8 Białko ogółem [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 443 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124,8 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sód [mg] 2 084,8 Błonnik pokarmowy [g] 19
3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka dobrze sprawiona 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananase 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 178,5 Białko ogółem [g] 119,8 Węglowodany ogółem [g] 452,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135 Tłuszcz [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
3 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor sparzony 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 959,6 Białko ogółem [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 431,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135,2 Tłuszcz [g] 94,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 540,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka dobrze sprawiona 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,3 Białko ogółem [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 247,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,8 Tłuszcz [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 3 403,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,4
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,6 Białko ogółem [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 441,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 123,5 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 2 169,9 Błonnik pokarmowy [g] 19
4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka dobrze sprawiona 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananase 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 218,3 Białko ogółem [g] 119,8 Węglowodany ogółem [g] 462,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 144,9 Tłuszcz [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 3 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
4 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka dobrze sprawiona 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 999,5 Białko ogółem [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 441,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,2 Tłuszcz [g] 94,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sód [mg] 2 540,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka dobrze sprawiona 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Szyńka delikatesowa z kurcząt 40 g Pasta z twarogu i łososia 80 g pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,3 Białko ogółem [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 247,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,8 Tłuszcz [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Sód [mg] 3 403,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,4
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 958,6 Białko ogółem [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 453,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 2 121,2 Błonnik pokarmowy [g] 19
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 882,5 Białko ogółem [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 443,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 115,4 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 2 021,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	2026-07-14 wtorek 1 Dieta podstawowa	Pieczony omlet z warzywami 100 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g		Zupa meksykańska 300 ml Gulasz węgierski duszony 220 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Naleśnik z serem 1 szt Paszтет 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,9 Białko ogółem [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,4 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 3 081,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9

2026-07-14 wtorek

1 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet z warzywami 100 g połędwica sopocka 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z marchwi 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasztet 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,8 Białko ogółem [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 233,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,8 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 2 176 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet z warzywami 100 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Zupa meksykańska 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza pęczak 160 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Pasztet 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,8 Białko ogółem [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,7 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 846,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,6
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z marchwi 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 591,7 Białko ogółem [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 186,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,9 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 1 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
2 Dieta podstawowa	Pieczony omlet z warzywami 100 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód 1 g masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chłka drożdżowa 40 g	Zupa meksykańska 300 ml Gulasz węgierski duszony 220 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Naleśnik z serem 1 szt Pasztet 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,6 Białko ogółem [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 359,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 102,7 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 3 191,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-14 wtorek

2 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt z warzywami 100 g połędwica sopocka 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód 1 g masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Paszтет 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,1 Białko ogółem [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 307,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,4 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2 334 Blonnik pokarmowy [g] 21,2
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt z warzywami 100 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Zupa meksykańska 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza pęczak 160 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Paszтет 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,5 Białko ogółem [g] 117,2 Węglowodany ogółem [g] 332,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,1 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 3 850,3 Blonnik pokarmowy [g] 53,7
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód 1 g Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Koktajl z jogurtu i mango 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,4 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 97,7 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Sód [mg] 1 781,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,5
3 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód 1 g masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa meksykańska 300 ml Gulasz węgierski duszony 220 g Brukselka gotowana 100 g Salatka z buraczką z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Naleśnik z serem 1 szt Paszтет 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,2 Białko ogółem [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 111,4 Tłuszcz [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 092,2 Blonnik pokarmowy [g] 40,5

2026-07-14 wtorek

3 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet z warzywami 100 g Pomidor sparzony 80 g połędwica sopocka 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód 1 g masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Paszтет 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,7 Białko ogółem [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 307,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,5 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet z warzywami 100 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g połędwica sopocka 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Zupa meksykańska 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza pęczak 160 g Brukselka gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Paszтет 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,7 Białko ogółem [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,9 Tłuszcz [g] 110,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 902,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,3
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód 1 g Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,7 Białko ogółem [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,8 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 974,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
4 Dieta podstawowa	Pieczony omlet z warzywami 100 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód 1 g masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa meksykańska 300 ml Gulasz węgierski duszony 220 g Kasza pęczak 160 g Brukselka gotowana 100 g Surówka z buraków i jabłek 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Paszтет 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 753,7 Białko ogółem [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 382,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 122,9 Tłuszcz [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 41

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-14 wtorek	4 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet z warzywami 100 g połędwica sopocka 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód 1 g masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Kasza jęczmienna 160 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Schab dobrze sprawiony 40 g Paszтет 55 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,6 Białko ogółem [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,5 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 2 336 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet z warzywami 100 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Zupa meksykańska 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza pęczak 160 g Sos koperkowy 60 ml Brukselka gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Schab dobrze sprawiony 40 g Paszтет 55 g Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,7 Białko ogółem [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,9 Tłuszcz [g] 110,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 902,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,3
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód 1 g Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484 Białko ogółem [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,2 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 825,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g miód 1 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa krem z marchwi 300 ml pulpety jaglano-warzywne b/glut 2 szt Sos koperkowy 60 ml Dynia i seler pieczone 100 g Ziemniaki gotowane 200 g	Naleśnik bezglutenowy z jabłkiem 2 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,6 Białko ogółem [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 82,3 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 414,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa	1 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Kielbasa krakowska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa brokułowa 300 ml leniwe ze złocistą bułeczką 300 g Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Szynka pieczona Gus. 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,3 Białko ogółem [g] 131,7 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64 Tłuszcz [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,4 Sód [mg] 3 156,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	1 Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser biały 60 g Indyk z bobrownik 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Makaron penne 180 g Sos warzywny z tofu 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Szynka pieczona Gus. 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,7 Białko ogółem [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,1 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 987,7 Błonnik pokarmowy [g] 22
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Kielbasa krakowska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 15 g Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa brokułowa 300 ml Makaron razowy 160 g Sos warzywny z tofu 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka pieczona Gus. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 15 g Herbata bez cukru 200 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,8 Białko ogółem [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 288,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,2 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 3 573,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Leniwe z cukrem 110 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 757,5 Białko ogółem [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 213,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,3 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 396 Błonnik pokarmowy [g] 17,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa	2 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa brokułowa 300 ml leniwe ze złocistą bułeczką 300 g Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka pieczona Gus. 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 995,5 Białko ogółem [g] 131,5 Węglowodany ogółem [g] 429,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,7 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 3 035,7 Źródło pokarmowy [g] 33,5
	2 Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser biały 60 g Indyk z bobrownik 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Makaron penne 180 g Sos warzywny z tofu 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka pieczona Gus. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,9 Białko ogółem [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 450 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 126,1 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 2 079,5 Źródło pokarmowy [g] 27,8
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa brokułowa 300 ml Makaron razowy 160 g Sos warzywny z tofu 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka pieczona Gus. 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,4 Białko ogółem [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 297,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,9 Tłuszcz [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 3 408,1 Źródło pokarmowy [g] 42,8
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Leniwe z cukrem 110 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,1 Białko ogółem [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 360,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 117 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 496,8 Źródło pokarmowy [g] 21

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa	3 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa brokułowa 300 ml leniwe ze złocistą bułeczką 300 g Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka pieczona Gus. 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 145,1 Białko ogółem [g] 131,7 Węglowodany ogółem [g] 429,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,7 Tłuszcz [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,3 Sód [mg] 3 037,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	3 Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser biały 60 g Pomidor sparzony 80 g Indyk z bobrownik 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Makaron penne 180 g Sos warzywny z tofu 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,4 Białko ogółem [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 449,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 126,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 780,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Indyk z bobrownik 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa brokułowa 300 ml Makaron razowy 160 g Sos warzywny z tofu 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka pieczona Gus. 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014 Białko ogółem [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 409,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Leniwe z cukrem 110 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,6 Białko ogółem [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 367,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 122,8 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 535,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa	4 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa brokułowa 300 ml leniwe ze złocistą bułeczką 300 g Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka pieczona Gus. 40 g sałata karbowana 10 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 185,1 Białko ogółem [g] 131,7 Węglowodany ogółem [g] 439,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 139,7 Tłuszcz [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,3 Sód [mg] 3 037,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	4 Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser biały 60 g Indyk z bobrownik 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Makaron penne 180 g Sos warzywny z tofu 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,4 Białko ogółem [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 459,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 780,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Indyk z bobrownik 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa brokułowa 300 ml Makaron razowy 160 g Sos warzywny z tofu 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Szynka pieczona Gus. 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014 Białko ogółem [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 409,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Leniwe z cukrem 110 g Kompot 200 ml Marchewka mini gotowana 100 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,9 Białko ogółem [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 370,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 127 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 533,2 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Makaron bezglutenowy z warzywami i tofu 380 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g woda szpital 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498 Białko ogółem [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 378,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93,9 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 853 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	1 Dieta podstawowa	Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g Szynka piastowska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z cukinii 300 ml Pałki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 55 g Szynka królewska gus. 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 887 Białko ogółem [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 249,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	1 Dieta łatwostrawna	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa krem z cukinii 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka królewska gus. 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 819,6 Białko ogółem [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 217,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,2 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 1 935,4 Błonnik pokarmowy [g] 19
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 55 g Szynka królewska gus. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 255,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 470,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek

1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 55 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z cukinii 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza jęczmienna 160 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 55 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 536,6 Białko ogółem [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 180,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 1 737,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
2 Dieta podstawowa	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml Palki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka królewska gus. 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,4 Białko ogółem [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 448,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135,5 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 2 432,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2 Dieta łatwostrawna	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka królewska gus. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,6 Białko ogółem [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 414,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 137,4 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 2 035,4 Błonnik pokarmowy [g] 23
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka królewska gus. 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,2 Białko ogółem [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,9 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 2 483,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek

2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna 160 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Bułka wrocławska 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564 Białko ogółem [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 412,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 132,1 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sód [mg] 2 243,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
3 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml Palki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka królewska gus. 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 935,9 Białko ogółem [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 459,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 141,8 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 518,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
3 Dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Pomidor sparzony 80 g Szynka piastowska 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka królewska gus. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,2 Białko ogółem [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 421,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 141,6 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 100,2 Błonnik pokarmowy [g] 23
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka piastowska 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka królewska gus. 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,7 Białko ogółem [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 284,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,2 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 568,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek

3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna 160 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 914 Białko ogółem [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 436,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 142,9 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 361,8 Blonnik pokarmowy [g] 21,8
4 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml Palki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Szynka królewska gus. 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 975,9 Białko ogółem [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 469,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 151,8 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 518,5 Blonnik pokarmowy [g] 32,3
4 Dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka królewska gus. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,2 Białko ogółem [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 431,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 151,6 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 100,4 Blonnik pokarmowy [g] 23
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka królewska gus. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,7 Białko ogółem [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 284,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,2 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 568,8 Blonnik pokarmowy [g] 46,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza jęczmienna 160 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 924,4 Białko ogółem [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 439,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 147,1 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 359,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,5
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z cukinii 300 ml Placki warzywne pieczone 300 g Sos z natki pietruszki 60 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 g Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 773,8 Białko ogółem [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 400,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 134,3 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 519,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,6
2026-07-17 piątek	1 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynka hetmańska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa grochowa 400 ml Ryba panierowana w ziołach 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,1 Białko ogółem [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 308,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,5 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 2 817,4 Blonnik pokarmowy [g] 30,6
	1 Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka hetmańska 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g Kielbasa zielonogórska 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,2 Białko ogółem [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 271,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,3 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 969,2 Blonnik pokarmowy [g] 18,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Szynka hetmańska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl z maślanki i truskawek z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa grochowa 400 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g Ser biały 60 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,7 Białko ogółem [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 3 124,2 Błonnik pokarmowy [g] 42
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,8 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 763,3 Białko ogółem [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 220,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,9 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sód [mg] 1 580,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	2 Dieta podstawowa	Ser żółty 30 g Szynka hetmańska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g Makaron na mleku 300 ml	Biszkopty 40 g	Zupa grochowa 400 ml Ryba panierowana w ziołach 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,7 Białko ogółem [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 464,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 105,6 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2 947,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	2 Dieta łatwostrawna	Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka hetmańska 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Makaron na mleku 300 ml	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g Kielbasa zielonogórska 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,3 Białko ogółem [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 442,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,5 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 2 034,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Szynka hetmańska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl z maślanki i truskawek z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa grochowa 400 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g Ser biały 60 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,9 Białko ogółem [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 271,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,5 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 3 127,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,5
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,6 Białko ogółem [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 369,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,4 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Sód [mg] 1 661 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	3 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynka hetmańska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Biszkopty 40 g	Zupa grochowa 400 ml Ryba panierowana w ziołach 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 046,5 Białko ogółem [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 471,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 107,7 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 954,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	3 Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Pomidor sparzony 80 g Szynka hetmańska 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Biszkopty 40 g	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,7 Białko ogółem [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 453,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 127,5 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 907,9 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Szynka hetmańska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl z maślanki i truskawek z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa grochowa 400 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g Ser biały 60 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,7 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 279 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,6 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 3 134,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,8
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,7 Białko ogółem [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 374,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 96,4 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 750 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
4 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynka hetmańska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Biszkopty 40 g	Zupa grochowa 300 ml Ryba panierowana w ziołach 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 048,4 Białko ogółem [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 474,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 117,4 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 944,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
4 Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka hetmańska 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Biszkopty 40 g	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 891,6 Białko ogółem [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 463,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 137,4 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 1 908 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Szynka hetmańska 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl z maślanki i truskawek z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa grochowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g Kielbasa zielonogórska 40 g Ser biały 60 g pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 272,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,3 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 3 123,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa grycikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Ser biały 60 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687 Białko ogółem [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 381,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,4 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 723,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ryżanka 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Wiśnie w żelu 25 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,6 Białko ogółem [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 373,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 108 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 1 225,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2026-07-18 sobota	1 Dieta podstawowa	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g papryka 30 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa zacierkowa 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza bulgur 160 g Mizeria 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 700,3 Białko ogółem [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 262,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,7 Tłuszcz [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 2 395,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 sobota

1 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa zacierkowa 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 716,5 Białko ogółem [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 232,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,5 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 2 421,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g papryka 30 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g Kasza bulgur 160 g Mizeria 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Jajko gotowane na twardo 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,5 Białko ogółem [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 288,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,6 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 3 378,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,9
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa zacierkowa 300 ml Schab wp pieczony 100 g sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 552,1 Białko ogółem [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 223 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,5 Tłuszcz [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Sód [mg] 1 876,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
2 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza bulgur 160 g Mizeria 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,9 Białko ogółem [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 419,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,5 Tłuszcz [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 2 405,7 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 sobota

2 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,7 Białko ogółem [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 396,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,5 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 2 545,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g Kasza jaglana 180 g Mizeria 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,7 Białko ogółem [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 299,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,3 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 3 382,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,8
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,6 Białko ogółem [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 379,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83,6 Tłuszcz [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Sód [mg] 2 014,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
3 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza bulgur 160 g Mizeria 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,9 Białko ogółem [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 427,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,4 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 478,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 sobota

3 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Pomidor sparzony 80 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,4 Białko ogółem [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 396,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,7 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 485,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g Kasza bulgur 160 g Mizeria 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,2 Białko ogółem [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,1 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 3 385,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,4
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane bez żółtka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,1 Białko ogółem [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 375,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 81,5 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 1 880,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
4 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza bulgur 160 g Mizeria 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka dobrze sprawiona 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,7 Białko ogółem [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 437,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 109,3 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 479 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 sobota	4 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka dobrze sprawiona 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,3 Białko ogółem [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 406,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,7 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 485,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g sos pomidorowy 60 ml Kasza bulgur 160 g Mizeria 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,2 Białko ogółem [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,1 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 3 385,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,4
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka piezonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Schab wp pieczony 100 g sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Plastry z indyka piezonego 40 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515 Białko ogółem [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 396,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,4 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 2 053,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	serek wiejski b/laktozy 1 szt Tofu plastry 60 g Plastry z indyka piezonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bataf faszerowany kaszą jaglaną i warzywami 300 g sos pomidorowy 60 ml Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,5 Białko ogółem [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 276,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,8 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2 275,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	1 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław 100 g Kompot 200 ml	Pasztet 55 g Szynka hetmańska 40 g pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g Ser żółty 30 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,7 Białko ogółem [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 275,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,4 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 4 186,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g połędwica sopocka 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Kasza kuskus 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Ser biały 60 g Pasztet 55 g Szynka hetmańska 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,7 Białko ogółem [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 257,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,7 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 3 619,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta ryбно-jajeczna 80 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Kasza pęczak 160 g Surówka Colesław 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasztet 55 g Ser żółty 30 g Szynka hetmańska 40 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,6 Białko ogółem [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 25,1 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 4 230,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta ryбно-jajeczna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Sos koperkowy 60 ml Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 815,6 Białko ogółem [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 251,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,2 Tłuszcz [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Sód [mg] 3 232,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	2 Dieta podstawowa	Pasta ryбно-jajeczna 80 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Chalka drożdżowa 40 g	Ziemniaki gotowane 200 g Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Surówka Colesław 100 g Kompot 200 ml	Pasztet 55 g Szynka hetmańska 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,3 Białko ogółem [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 401,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 89,7 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 4 303,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,4
	2 Dieta łatwostrawna	Pasta ryбно-jajeczna 80 g połędwica sopocka 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Dynia pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml	Szynka hetmańska 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g Pasztet 55 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,5 Białko ogółem [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 409,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 105,7 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 3 784,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,9
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta ryбно-jajeczna 80 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Kasza pęczak 160 g Surówka Colesław 100 g Kompot bez cukru 200 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Sos koperkowy 60 ml	Pasztet 55 g Szynka hetmańska 40 g pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271 Białko ogółem [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 280,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,6 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 4 235,2 Blonnik pokarmowy [g] 41,3
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta ryбно-jajeczna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Piersz z indyka pieczona 100 g Dynia pieczona 100 g	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,9 Białko ogółem [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 379,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 86,4 Tłuszcz [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Sód [mg] 3 394,8 Blonnik pokarmowy [g] 18,6

2026-07-19 niedziela

3 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g Szynka hetmańska 40 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 904,7 Białko ogółem [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 429,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93,4 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 4 312,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,3
3 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g połędwica sopocka 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Paszтет 55 g Ser biały 60 g Szynka hetmańska 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 964,7 Białko ogółem [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 431,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 107,2 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 787,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,4
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta ryбно-jajeczna 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g połędwica sopocka 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Kasza pęczak 160 g Surówka Colesław 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Paszтет 55 g Szynka hetmańska 40 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,8 Białko ogółem [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 285,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,9 Tłuszcz [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 4 243 Blonnik pokarmowy [g] 43,6
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kasza kuskus 180 g Kompot 200 ml Piersz z indyka pieczona 100 g Dyńia pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml	Ser biały 120 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 811,3 Białko ogółem [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 408,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,7 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 3 487,7 Blonnik pokarmowy [g] 19,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	4 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kotlet schabowy smażony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasztet 55 g Ser żółty 30 g Szynka hetmańska 40 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 944,6 Białko ogółem [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 439,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,2 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 4 313,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,3
	4 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g połędwica sopocka 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Sos koperkowy 60 ml Kasza kuskus 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Pasztet 55 g Szynka hetmańska 40 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 004,5 Białko ogółem [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 441,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 117,2 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sód [mg] 3 788,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,4
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta rybno-jajeczna 80 g połędwica sopocka 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 150 g Sos koperkowy 60 ml Kasza pęczak 160 g Surówka Colesław 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Szynka hetmańska 40 g Pasztet 55 g Ser żółty 30 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,8 Białko ogółem [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 285,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,9 Tłuszcz [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Sód [mg] 4 243 Blonnik pokarmowy [g] 43,6
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Kasza kuskus 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 120 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,3 Białko ogółem [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 418,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,7 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 3 487,8 Blonnik pokarmowy [g] 19,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pulpety warzywno-ryżowe b/glut 2 szt Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśniki bezglutenowe z żurawiną 2 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Tofu plastry 60 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,6 Białko ogółem [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 380,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 116 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 1 509,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa ogórkowa 300 ml Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 200 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Kielbasa zielonogórska 40 g masło 82% 10 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Pieczywo mieszane 130 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,3 Białko ogółem [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,2 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 950,3 Błonnik pokarmowy [g] 31
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z marchwi, kukini i selera 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Kielbasa zielonogórska 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 60 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,9 Białko ogółem [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 63,5 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 2 646,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 55 g Schab dobrze sprawiony 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g szpinak 5 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Kielbasa zielonogórska 40 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,9 Białko ogółem [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,4 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 3 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20, poniedziałek

1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 0,5 [Por] x 100 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,1 Białko ogółem [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 237,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,3 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sód [mg] 2 101,5 Błonnik pokarmowy [g] 20
2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Schab dobrze sprawiony 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ogórkowa 300 ml Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 200 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 142,7 Białko ogółem [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 499,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,3 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 021,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
2 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Schab dobrze sprawiony 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Kielbasa zielonogórska 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 455,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 155,3 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 2 767,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Schab dobrze sprawiony 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron raz. ze szpinakami i serem (na ciepło) 110 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,4 Białko ogółem [g] 117,5 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,8 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 3 005,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 poniedziałek

2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 734,7 Białko ogółem [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 450,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 148,7 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Sód [mg] 2 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Schab dobrze sprawiony 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ogórkowa 300 ml Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 200 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 356,9 Białko ogółem [g] 122,4 Węglowodany ogółem [g] 512,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135,6 Tłuszcz [g] 103,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 033,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
3 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Pomidor sparzony 80 g Schab dobrze sprawiony 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Kielbasa zielonogórska 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,3 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 455,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 155,4 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 769,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Schab dobrze sprawiony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron raz. ze szpinakami i serem (na ciepło) 110 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,5 Białko ogółem [g] 122,1 Węglowodany ogółem [g] 313,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,3 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 006,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 poniedziałek

3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 951,7 Białko ogółem [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 450,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 148,9 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 2 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Schab dobrze sprawiony 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ogórkowa 300 ml Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 200 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 396,8 Białko ogółem [g] 122,4 Węglowodany ogółem [g] 522,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,5 Tłuszcz [g] 103,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 033,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
4 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Schab dobrze sprawiony 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Kielbasa zielonogórska 40 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 904,2 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 465,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 165,4 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 769,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Schab dobrze sprawiony 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron raz. ze szpinakami i serem (na ciepło) 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Kielbasa zielonogórska 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,5 Białko ogółem [g] 122,1 Węglowodany ogółem [g] 313,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,3 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 006,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 poniedziałek	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 100 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 991,5 Białko ogółem [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 460,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158,8 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 2 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 300 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 711,1 Białko ogółem [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 431,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 140,8 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sód [mg] 2 030,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1