

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

	1	2	3	5	7
	Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-07-01 środa	1 Dieta podstawowa		Krupnik 300 ml Kopytka w sosie pieczarkowym 320 g Kompot 200 ml Mizeria 100 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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] 2 072,6 Białko ogółem [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,5 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 2 120,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	1 dieta łatwostrawna		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Dyńa i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 894,4 Białko ogółem [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 234,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,6 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 998,4 Błonnik pokarmowy [g] 16
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Mizeria 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,9 Białko ogółem [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 336 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,8 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 593,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,5
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Risotto wegetariańskie duszone 300 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Cukier saszetka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 725,3 Białko ogółem [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 228,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,9 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sód [mg] 1 433,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-01 środa

2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 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 Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Kopytka w sosie pieczarkowym 320 g Kompot 200 ml Mizeria 100 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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 pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,4 Białko ogółem [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 407,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 139,2 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 2 187,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
2 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem 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 koperkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Kompot 200 ml Dyńia i seler pieczone 100 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 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] 2 332,2 Białko ogółem [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 367,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 154,1 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 2 125 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 koperkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Mizeria 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,7 Białko ogółem [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 344,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,8 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 650,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,9
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml Risotto wegetariańskie duszone 300 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 130 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Sód [mg] 1 489,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-01 środa

3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 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 Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Kopytka w sosie pieczarkowym 320 g Kompot 200 ml Mizeria 100 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,8 Białko ogółem [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 406,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138,2 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 185,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
3 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem 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 koperkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Kompot 200 ml Dymna i seler pieczone 100 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 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] 2 532,2 Białko ogółem [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 369,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 155,8 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 923,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 koperkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Mizeria 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 325,3 Białko ogółem [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 652,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml Risotto wegetariańskie duszone 300 g Kompot 200 ml Dymna i seler pieczone 100 g	Jajko gotowane bez żółtka 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 Plastry z indyka pieczonego 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,8 Białko ogółem [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 336,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 130,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Sód [mg] 1 521,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-01 środa

4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 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 Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml Kopytka w sosie pieczarkowym 320 g Mizeria 100 g Kompot 200 ml	Pasta z twarogu i łososia 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 702,6 Białko ogółem [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 416,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 148,2 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 186,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
4 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu z natką 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem 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 koperkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Dyńia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt 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] 2 563,3 Białko ogółem [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 377,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 164,2 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 1 965,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 koperkowa z ziemniakami zabeliana 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Mizeria 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g	Pasta z twarogu i łososia 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt 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] 2 325,3 Białko ogółem [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 652,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml Risotto wegetariańskie duszone 300 g Dyńia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Pasta z twarogu i łososia 80 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] 2 467,5 Białko ogółem [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 348,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 142,3 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 528,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-01 środa	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana 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 dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Dymia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235 Białko ogółem [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 107,9 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 570,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1	
2026-07-02 czwartek	1 Dieta podstawowa	Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml chili corn carne wp 220 g Ryż 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,4 Białko ogółem [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,2 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 923 Błonnik pokarmowy [g] 31,5		
2026-07-02 czwartek	1 dieta łatwostrawna	Ser biały 60 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 901,5 Białko ogółem [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 228,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 2 396,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,2		
2026-07-02 czwartek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,6 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 3 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6	

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek

1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 60 g 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		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 55 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt bułka wrocławska 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,7 Białko ogółem [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 222,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,5 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sód [mg] 2 240,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
2 Dieta podstawowa	Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 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 Mandarynka 40 g jogurt 100 1 szt	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml chili con carne wp 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Naleśnik z serem 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 807,3 Białko ogółem [g] 115,2 Węglowodany ogółem [g] 409 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 142,5 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 137,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2 dieta łatwostrawna	Ser biały 60 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g jogurt 100 1 szt	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g szynka drobiowa 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] 2 370,3 Białko ogółem [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,3 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 2 734,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,5
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 jogurt 100 1 szt	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,9 Białko ogółem [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,8 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 3 443,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek

2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g jogurt 100 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Bułka wrocławska 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 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] 2 582,9 Białko ogółem [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 383,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 169,5 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 2 414 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
3 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 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 Mandarynka 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml chili con carne wp 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Naleśnik z serem 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 989,3 Białko ogółem [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 417,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 147,6 Tłuszcz [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 3 211 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
3 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt Ser biały 60 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g szynka drobiowa 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] 2 519,9 Białko ogółem [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,4 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 736,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,5
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442 Białko ogółem [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,2 Tłuszcz [g] 103,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 3 448 Błonnik pokarmowy [g] 43,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek

3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem 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 białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt pasta z białek jaja kurzego 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 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 612,5 Białko ogółem [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 390,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 175,2 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 2 416,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
4 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 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 Mandarynka 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml chili con carne wp 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Naleśnik z serem 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 029,3 Białko ogółem [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 427,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 157,5 Tłuszcz [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Sód [mg] 3 211,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
4 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt Ser biały 60 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl owocowy z maślanką 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt szynka drobiowa 40 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 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] 2 559,7 Białko ogółem [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 341,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 143,4 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 2 736,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,5
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza gryczana 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442 Białko ogółem [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,2 Tłuszcz [g] 103,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 3 448 Błonnik pokarmowy [g] 43,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta z białek jaja kurzego 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,8 Białko ogółem [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 393,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 179,5 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 2 414 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
	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 dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Pomidory faszerowane warzywami i komosą ryżową 3 szt Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśniki bezglutenowe z żurawiną 2 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,4 Białko ogółem [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 184,2 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Sód [mg] 1 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
2026-07-03 piątek	1 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Paszтет 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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 pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Ser żółty 30 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 80 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] 2 056,9 Białko ogółem [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 253,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,5 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 797,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	1 dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Paszтет 55 g szynka drobiowa 2 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		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml surówka z marchwi i brzoskwinii 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g	Ser biały 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 2 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] 1 902,3 Białko ogółem [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 237 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,4 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 2 210,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Paszтет 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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 wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ser żółty 30 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,9 Białko ogółem [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 228 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,3 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 3 264 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Ser biały 60 g 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		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g	Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,2 Białko ogółem [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 235,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,9 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sód [mg] 1 815,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
2 Dieta podstawowa	Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 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 Pomarańcza 70 g Makaron na mleku 300 ml	Biszkopty 40 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g	Ser żółty 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,1 Białko ogółem [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 374 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 127,6 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 3 014,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
2 dieta łatwostrawna	Paszтет 55 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g Makaron na mleku 300 ml	Biszkopty 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml surówka z marchwi i brzoskwinii 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g	Ser biały 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 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] 2 375,8 Białko ogółem [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 352,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 452,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ser żółty 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,3 Białko ogółem [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 231,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,8 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 3 339 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafle kukurydziane 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g	Ser biały 120 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane bez żółtka 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,4 Białko ogółem [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 357,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120,1 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 1 941,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	3 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 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 Pomarańcza 70 g	Biszkopty 40 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Ser żółty 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 765,7 Białko ogółem [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 374 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 127,6 Tłuszcz [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 016,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	3 dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Paszтет 55 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Biszkopty 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i brzoskwinii 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt 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] 2 567 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 352,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,1 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Ser żółty 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 100,8 Białko ogółem [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 236,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38 Tłuszcz [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafle kukurydziane 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g	Ser biały 120 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane bez żółtka 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 696,3 Białko ogółem [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120,3 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 977,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	4 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 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 Pomarańcza 70 g	Biszkopty 40 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Ser żółty 30 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 805,7 Białko ogółem [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 384 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 137,6 Tłuszcz [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 016,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	4 dieta latwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Paszтет 55 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Biszkopty 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i brzoskwinii 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt 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] 2 606,9 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 362,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 139 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasztet 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt 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] 2 100,8 Białko ogółem [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 236,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38 Tłuszcz [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sód [mg] 3 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafle kukurydziane 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Ser biały 120 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 736,2 Białko ogółem [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 367,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 130,3 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 977,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g Pierś z indyka pieczona 100 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] 2 354,5 Białko ogółem [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 111,5 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 976,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
2026-07-04 sobota	1 Dieta podstawowa	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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 szpinakowa 300 ml bitka wp w sosie własnym 200 g Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g pasta rybna pomidorowa 55 g pomidor 60 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] 2 009,2 Białko ogółem [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,1 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 2 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7	

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota

1 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Piersz z kurczaka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g pasta rybna pomidorowa 55 g szynka drobiowa 2 30 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 2 409,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml Piersz z kurczaka pieczona 100 g Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Salatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g pasta rybna pomidorowa 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,1 Białko ogółem [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 24,1 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 3 501,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,3
1 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 Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kasza jęczmienna 160 g Schab wp pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta rybna pomidorowa 55 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 832,3 Białko ogółem [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,4 Tłuszcz [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Sód [mg] 2 751,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
2 Dieta podstawowa	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 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	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	Zupa szpinakowa 300 ml bitka wp w sosie własnym 200 g Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 pasta rybna pomidorowa 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,6 Białko ogółem [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 435,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,2 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 2 532,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota

2 dieta łatwostrawna	Pieczone omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g szynka drobiowa 50 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	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g pasta rybna pomidorowa 55 g szynka drobiowa 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] 2 827,7 Białko ogółem [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 454,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 127,2 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 2 647,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczone omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 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 serem żółtym 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Sałatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 pasta rybna pomidorowa 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,9 Białko ogółem [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,8 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 3 646,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,5
2 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 porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 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 Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta rybna pomidorowa 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,9 Białko ogółem [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 422,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,7 Tłuszcz [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Sód [mg] 2 870,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
3 Dieta podstawowa	Pieczone omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 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	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	Zupa szpinakowa 300 ml bitka wp w sosie własnym 200 g Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 pasta rybna pomidorowa 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 886,4 Białko ogółem [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 440,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93,5 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 540,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota

3 dieta latwostrawna	Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 50 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	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g szynka drobiowa 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 pasta rybna pomidorowa 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 992,4 Białko ogółem [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 455,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 127,8 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 681,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 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	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Salatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 pasta rybna pomidorowa 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,7 Białko ogółem [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,1 Tłuszcz [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 3 654,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,9
3 latwostrawna 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 porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 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 rybna pomidorowa 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,7 Białko ogółem [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 422,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,8 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 2 810,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
4 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 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	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	Zupa szpinakowa 300 ml bitka wp w sosie własnym 200 g Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g pasta rybna pomidorowa 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 926,3 Białko ogółem [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 450,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,5 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 540,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota	4 dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100 g szynka drobiowa 50 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	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna 160 g Sos jarzynowy 60 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g pasta rybna pomidorowa 80 g szynka drobiowa 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] 3 032,2 Białko ogółem [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 465,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 137,7 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 681,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 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	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza gryczana 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Salatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pasta rybna pomidorowa 80 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,7 Białko ogółem [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,1 Tłuszcz [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 3 654,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,9
	4 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 porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Schab wp pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta rybna pomidorowa 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] 2 729,7 Białko ogółem [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 432,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113,8 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sód [mg] 2 906,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	serek wiejski b/laktozy 1 szt pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 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	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Batał faserowany kaszą jaglaną i warzywami 300 g Sos jarzynowy 60 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 300 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] 2 700,1 Białko ogółem [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 416,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 119,7 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 3 584,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 0,5 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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 z pesto 120 g Kasza bulgur 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,3 Białko ogółem [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 275,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,9 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 2 630,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4	
	1 dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 2 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa grycikowa 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g szynka drobiowa 2 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] 1 904,2 Białko ogółem [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 234,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,9 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 878,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4	
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 0,5 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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 z ciecierzycy 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza bulgur 160 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 810,4 Białko ogółem [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 251,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 27,5 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 837,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,4
	1 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 grycikowa 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g 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] 1 695,3 Białko ogółem [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 222,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,1 Tłuszcz [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Sód [mg] 1 696,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7	

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela	2 Dieta podstawowa	Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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	Chąłka drożdżowa 40 g	Kasza bulgur 160 g Zupa z ciecierzycy 300 ml Kurczak z pesto 120 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 398,5 Białko ogółem [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 392,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83,2 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2 802,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	2 dieta łatwostrawna	Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 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 Mandarynka 1 szt	Chąłka drożdżowa 40 g	Zupa grysikowa 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g szynka drobiowa 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] 2 113 Białko ogółem [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 356,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,8 Tłuszcz [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 2 108,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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 z ciecierzycy 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza bulgur 160 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 1 836,5 Białko ogółem [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 259,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 2 897,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,9
	2 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 Brzoskwinia 40 g	Chąłka drożdżowa 40 g	Zupa grysikowa 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml Sos koperkowy 60 ml	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 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] 2 131,8 Białko ogółem [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 347,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,6 Tłuszcz [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Sód [mg] 1 863,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela

3 Dieta podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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</p>	Chąłka drożdżowa 40 g	<p>Zupa z ciecierzycy 300 ml Kurczak z pesto 120 g Kasza bulgur 160 g Surówka Coleslaw 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809 Białko ogółem [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 431,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 88,1 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 815,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,3</p>
3 dieta łatwostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g szynka drobiowa 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</p>	Chąłka drożdżowa 40 g	<p>Zupa grysikowa 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g szynka drobiowa 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,4 Białko ogółem [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 387,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,9 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 112,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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</p>	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	<p>Zupa z ciecierzycy 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Kasza bulgur 160 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,1 Białko ogółem [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,2 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 899,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,9</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>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 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g</p>	Chąłka drożdżowa 40 g	<p>Zupa grysikowa 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,4 Białko ogółem [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 378 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 89,7 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 925,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2</p>

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela

4 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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	Chąłka drożdżowa 40 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Kurczak z pesto 120 g Kasza bulgur 160 g Surówka Coleslaw 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 848,8 Białko ogółem [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 441,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 2 815,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,3
4 dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 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 Mandarynka 1 szt	Chąłka drożdżowa 40 g	Zupa grysikowa 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g szynka drobiowa 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] 2 515,3 Białko ogółem [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 397,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,9 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 2 112,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 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 z ciecierzycy 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza bulgur 160 g Brukselka gotowana 100 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 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] 2 086,6 Białko ogółem [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 266,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,2 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 2 996,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,9
4 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	Chąłka drożdżowa 40 g	Zupa grysikowa 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 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] 2 667,5 Białko ogółem [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 403,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,3 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 2 059,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela	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	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Placki z buraka pieczone 300 g Sos koperkowy 60 ml Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 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] 2 393,6 Białko ogółem [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 347,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 106,1 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 452 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	1 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Barszcz biały 300 ml Kotlet mielony z pieczarką 120 g surówka z marchwi z chrzanem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g Ser żółty 30 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,9 Białko ogółem [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 265,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,8 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 408,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	
2026-07-06 poniedziałek	1 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 55 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa krem z marchwi 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron spaghetti 160 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser biały 60 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 850,9 Białko ogółem [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 253,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,3 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 2 453,7 Błonnik pokarmowy [g] 15	
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Barszcz biały 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron razowy 160 g surówka z marchwi z chrzanem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g Herbata bez cukru 200 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,8 Białko ogółem [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 324,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,5 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 3 058,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-06 poniedziałek

1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml pasta z białek jaja kurzego 80 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 krem z marchwi 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 786,5 Białko ogółem [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 240,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,8 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 1 726,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,8
2 Dieta podstawowa	Pasta jajeczna z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	Galaretko owocowa 150 g	Barszcz biały 300 ml Kotlet mielony z pieczarką 120 g surówka z marchwi z chrzanem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 690,2 Białko ogółem [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 457 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 134,5 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 2 540 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2 dieta łatwostrawna	Pasta jajeczna z koperkiem 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	Galaretko owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron spaghetti 160 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser biały 60 g szynka drobiowa 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] 2 621,6 Białko ogółem [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 449,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138,7 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 2 625,3 Błonnik pokarmowy [g] 17
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta jajeczna z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 Pomarańcza 70 g jogurt 100 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Barszcz biały 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron razowy 160 g surówka z marchwi z chrzanem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 167,6 Białko ogółem [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,5 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 3 133,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-06 poniedziałek

2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml pasta z białek jaja kurzego 80 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	Galaretki owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 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] 2 532,2 Białko ogółem [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 428,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,1 Tłuszcz [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 1 831,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
3 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 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	Galaretki owocowa 150 g	Barszcz biały 300 ml Kotlet mielony z pieczarką 120 g surówka z marchwi z chrzanem 100 g Buraczki zasmażane 150 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 962,6 Białko ogółem [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 477,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 152,3 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 644,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
3 dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 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	Galaretki owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron spaghetti 160 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser biały 60 g szynka drobiowa 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] 2 771,2 Białko ogółem [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 449,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 627,1 Błonnik pokarmowy [g] 17
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z koperkiem 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 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	Barszcz biały 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron razowy 160 g surówka z marchwi z chrzanem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryz brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 337 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,1 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 3 138 Błonnik pokarmowy [g] 42,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-06 poniedziałek

3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml pasta z białek jaja kurzego 80 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	Galaretki owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Ryz zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 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] 2 749,1 Białko ogółem [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 428,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,2 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 868,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
4 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 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	Galaretki owocowa 150 g	Barszcz biały 300 ml Kotlet mielony z pieczarką 120 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi z chrzanem 100 g Buraczki zasmażane 150 g Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 3 002,5 Białko ogółem [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 487,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 162,3 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 644,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
4 dieta latwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 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	Galaretki owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron spaghetti 160 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryz zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g szynka drobiowa 40 g Ser biały 60 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] 2 811,1 Białko ogółem [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 459,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 148,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 627,1 Błonnik pokarmowy [g] 17
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Barszcz biały 300 ml Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g Makaron razowy 160 g surówka z marchwi z chrzanem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryz brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Ser żółty 30 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 337 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,1 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 3 138 Błonnik pokarmowy [g] 42,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-06 poniedziałek	4-latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml pasta z białek jaja kurzego 80 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	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,4 Białko ogółem [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 428,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,5 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 851,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 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	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Chleb bezglutenowy 60 g Cukier saszetka 1 szt dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,9 Białko ogółem [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 438 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 150,1 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sód [mg] 1 240,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2026-07-07 wtorek	1 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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 makaron sojowy z kurczakiem i warzywami 300 g kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g Pasta z twarogu z natką 55 g pomidor 30 g sałata karbowana 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] 1 898,6 Białko ogółem [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 230 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,2 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 2 558,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	1 dieta łatwostrawna	szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Pieczony omelet z warzywami 100 g Cukier saszetka 1 szt Ser biały 60 g		Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasta z twarogu z natką 80 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 692,5 Białko ogółem [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 191 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,1 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 2 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Pieczony omelet z warzywami 100 g Herbata bez cukru 200 g Ser biały 60 g</p>	<p>Jogurt z pomarańczą 180 g</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Kasza bulgur 160 g kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g Pasta z twarogu z natką 55 g pomidory 30 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g Herbata bez cukru 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988 Białko ogółem [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 269,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,9 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 3 004,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,2</p>
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt 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</p>		<p>Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 670,1 Białko ogółem [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 199,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,9 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Sód [mg] 2 344,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4</p>
2 Dieta podstawowa	<p>wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pieczony omelet z warzywami 100 g Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml makaron sojowy z kurczakiem i warzywami 300 g kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g pomidor 40 g Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,9 Białko ogółem [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 382,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 105,8 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 2 697,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7</p>
2 dieta łatwostrawna	<p>szynka drobiowa 50 g Pomidor sparzony 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g Pieczony omelet z warzywami 100 g Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasta z twarogu z natką 80 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,3 Białko ogółem [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 325,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,9 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 2 655,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2</p>

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek

2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pieczony omelet z warzywami 100 g</p>	<p>Jogurt z pomarańczą 180 g</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Kasza bulgur 160 g kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g</p>	<p>pomidor 40 g Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,2 Białko ogółem [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,4 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 3 089,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,4</p>
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,1 Białko ogółem [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 348,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 108,8 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sód [mg] 2 509 Błonnik pokarmowy [g] 22,9</p>
3 Dieta podstawowa	<p>Pieczony omelet z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml makaron sojowy z kurczakiem i warzywami 300 g kapusta po chińsku 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g pomidor 40 g Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726,8 Białko ogółem [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 384,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 102,9 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 704,4 Błonnik pokarmowy [g] 36</p>
3 dieta łatwostrawna	<p>Pieczony omelet z warzywami 100 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 50 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g</p>	<p>Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasta z twarogu z natką 80 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,9 Białko ogółem [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 325,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 657,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2</p>

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczone omlet z warzywami 100 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g roszponka 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g	Zupa ogórkowa 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Kasza bulgur 160 g kapusta po chińsku 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g pomidor 40 g Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 191 Białko ogółem [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 292,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,5 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 3 096,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,7
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386 Białko ogółem [g] 121,6 Węglowodany ogółem [g] 354,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sód [mg] 2 572 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
4 Dieta podstawowa	Pieczone omlet z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ogórkowa 300 ml makaron sojowy z kurczakiem i warzywami 300 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasta z twarogu z natką 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,8 Białko ogółem [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 394,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112,9 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 704,5 Błonnik pokarmowy [g] 36
4 dieta łatwostrawna	Pieczone omlet z warzywami 100 g szynka drobiowa 50 g Pomidor sparzony 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g Cukier saszetka 2 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g szynka drobiowa 40 g Pasta z twarogu z natką 80 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,8 Białko ogółem [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 335,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 657,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 50 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g	Zupa ogórkowa 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Kasza bulgur 160 g kapusta po chińsku 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 140 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Pasta z twarogu z natką 80 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g pomidor 40 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191 Białko ogółem [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 292,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,5 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 3 096,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,7
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Pasta z twarogu 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,9 Białko ogółem [g] 121,7 Węglowodany ogółem [g] 354,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113,1 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 2 608,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	serek wiejski b/laktozy 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 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 2 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Batał faszerowany kaszą jaglaną i warzywami 300 g Sos jarzynowy 60 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Galeretka warzywna z kurczakiem 280 g Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 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] 2 582 Białko ogółem [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 363,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 154,2 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 2 636,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	2026-07-08 środa	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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	Barszcz czerwony zabelany 300 ml Curry z batatem duszone 220 g Kompot 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Ryz 180 g	Paszтет 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 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] 2 315,2 Białko ogółem [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 299,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,7 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 67,2 Sód [mg] 2 580,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-08 środa

1 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g szynka drobiowa 2 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		Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pierogi z serem na słodko 250 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 55 g szynka drobiowa 2 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] 2 215,2 Białko ogółem [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 265,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,7 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 069,9 Błonnik pokarmowy [g] 11,2
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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 fasolką 300 ml Risotto z brązowego ryżu vegetariańskie 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Paszтет 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,6 Białko ogółem [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,8 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 675 Błonnik pokarmowy [g] 49,3
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna 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 Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt		Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pierogi z serem na słodko 250 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Plastry pieczonych warzyw 80 g Jajko gotowane bez żółtka 1,5 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] 2 156,2 Białko ogółem [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 66,1 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 675,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,8
2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Barszcz czerwony zabelany 300 ml Curry z batatem duszone 220 g Kompot 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Ryż 180 g	Paszтет 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 920,3 Białko ogółem [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 445,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 108 Tłuszcz [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,4 Sód [mg] 2 694,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-08 środa

2 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g szynka drobiowa 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 bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pierogi z serem na słodko 250 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g szynka drobiowa 40 g Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 929 Białko ogółem [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 445 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 142,3 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 jogurt 100 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Risotto z brązowego ryżu vegetariańskie 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Paszтет 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,2 Białko ogółem [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 314,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 3 722,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,2
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pierogi z serem na słodko 250 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Plastry pieczonych warzyw 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane bez żółtka 1,5 szt Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 690,4 Białko ogółem [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 406,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 114,1 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 735,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,5
3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Curry z batatem duszone 220 g Kompot 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Ryż 180 g	Paszтет 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 069,9 Białko ogółem [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 445,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 108,2 Tłuszcz [g] 106,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 77,2 Sód [mg] 2 696,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-08 środa

3 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pierogi z serem na słodko 250 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasztet 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 090,7 Białko ogółem [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 437,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,6 Tłuszcz [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 2 099,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Risotto z brązowego ryżu vegetariańskie 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasztet 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,8 Białko ogółem [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,1 Tłuszcz [g] 104,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 3 724,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,2
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna 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 Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pierogi z serem na słodko 250 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Plastry pieczonych warzyw 80 g Jajko gotowane bez żółtka 1,5 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 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] 2 936,8 Białko ogółem [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 414,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 1 773,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g Cukier saszetka 2 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Curry z batatem duszone 220 g Ryż 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml	Pasztet 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 109,7 Białko ogółem [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 455,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 118,2 Tłuszcz [g] 106,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 77,2 Sód [mg] 2 696,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-08 środa	4 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g szynka drobiowa 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pierogi z serem na słodko 250 g Brzoskwinią 40 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 130,6 Białko ogółem [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 447,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,6 Tłuszcz [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 2 099,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,9
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Risotto z brązowego ryżu vegetariańskie 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Paszтет 55 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g pomidor 80 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,8 Białko ogółem [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,1 Tłuszcz [g] 104,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 3 724,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,2
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna 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 Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinią 40 g Cukier saszetka 2 szt	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pierogi z serem na słodko 250 g Brzoskwinią 40 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1,5 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 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] 2 976,8 Białko ogółem [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 424,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,9 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sód [mg] 1 774,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki ryżowe na mleku roślinnym 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinią 40 g Cukier saszetka 2 szt pasta wege 55 g	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g Wiśnie w żelu 25 g Brzoskwinią 40 g Kompot 200 ml	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 300 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] 2 562,2 Białko ogółem [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 392,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 132,8 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 755,6 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek	1 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 15 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa kalafiorowa 300 ml Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Pieczywo mieszane 130 g Cukier saszetka 1 szt masło 82% 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,6 Białko ogółem [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 2 133,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8	
	1 dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g szynka drobiowa 2 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	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza kuskus 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 15 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,8 Białko ogółem [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 243,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,1 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 417,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,9	
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 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	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza pęczak 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Chleb razowy 140 g masło 82% 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,2 Białko ogółem [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 266,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 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 Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta z białek jaja kurzego 55 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 786,9 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 247,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,8 Tłuszcz [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Sód [mg] 2 492,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,7	

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek	2 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa kalafiorowa 300 ml Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 468,7 Białko ogółem [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 565,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 166,9 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 845,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	2 dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g szynka drobiowa 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 bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g Cukier saszetka 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g szynka drobiowa 40 g Rukola 5 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 Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 173 Białko ogółem [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 531 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 3 203,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 kalafiorowa 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,3 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 298,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,4 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 2 374,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,5
	2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wafke kukurydziane 40 g	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta z białek jaja kurzego 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443 Białko ogółem [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 407,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93 Tłuszcz [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Sód [mg] 2 583 Błonnik pokarmowy [g] 24,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek	3 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa kalafiorowa 300 ml Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 755,2 Białko ogółem [g] 129,4 Węglowodany ogółem [g] 578,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 165 Tłuszcz [g] 115,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 3 149,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
	3 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Herbatniki 2 szt	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza kuskus 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g szynka drobiowa 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 342,8 Białko ogółem [g] 117,2 Węglowodany ogółem [g] 527,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 152,4 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 3 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	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 wędlina wieprzowo-drobiowa 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 kalafiorowa 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 320,1 Białko ogółem [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,8 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 445,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,8
	3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt 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 Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafke kukurydziane 40 g	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 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 pasta z białek jaja kurzego 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,7 Białko ogółem [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 399,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,1 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 2 607,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek

4 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa kalafiorowa 300 ml Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g Kasza pęczak 160 g Marchewka z groszkiem 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 795,1 Białko ogółem [g] 129,4 Węglowodany ogółem [g] 588,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 175 Tłuszcz [g] 115,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Sód [mg] 3 149,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
4 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g szynka drobiowa 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 Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g Cukier saszetka 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g szynka drobiowa 40 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 382,6 Białko ogółem [g] 117,2 Węglowodany ogółem [g] 537,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 162,4 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 3 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 kalafiorowa 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza pęczak 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 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] 2 320,1 Białko ogółem [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,8 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 445,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,8
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt 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 Brzoskwinia 40 g	Wafke kukurydziane 40 g	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Piersz z indyka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta z białek jaja kurzego 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,7 Białko ogółem [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 409,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 95,1 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 2 607,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Pomidory faszerowane warzywami i komosą ryżową 3 szt Sos z natki pietruszki 60 g Dyńka pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik bezglutenowy z jabłkiem 2 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,2 Białko ogółem [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 355,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 107 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 612,3 Błonnik pokarmowy [g] 29
2026-07-10 piątek	1 Dieta podstawowa		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 g sałata 10 g masło 82% 15 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,5 Białko ogółem [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,3 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2 577,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
2026-07-10 piątek	1 dieta łatwostrawna		Zupa zacierkowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g szynka drobiowa 2 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] 1 879,4 Białko ogółem [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 244,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,1 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 817,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
2026-07-10 piątek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Herbata bez cukru 200 g Chleb razowy 140 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,6 Białko ogółem [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 257,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,5 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 4 020,2 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek

1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa zacierkowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g Pasta warzywna 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 807,5 Białko ogółem [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 245,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,3 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 1 741,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
2 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,7 Białko ogółem [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 467,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 128,9 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 2 677,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
2 dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g roszponka 5 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 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g szynka drobiowa 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] 2 447 Białko ogółem [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 434,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 131,3 Tłuszcz [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Sód [mg] 1 961 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt jogurt 100 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 1 909,5 Białko ogółem [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 269,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,5 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 4 053,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek

2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g Pasta warzywna 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,2 Białko ogółem [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 430,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 126,6 Tłuszcz [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 1 879,9 Błonnik pokarmowy [g] 22
3 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 943,3 Białko ogółem [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 467,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 678,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
3 dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g roszponka 5 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 zacierkowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 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] 2 658,5 Białko ogółem [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 437,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,3 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 851,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,1 Białko ogółem [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,5 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 4 055 Błonnik pokarmowy [g] 40,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek

3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Marchewka mini gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g Pasta warzywna 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,1 Białko ogółem [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 430,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 126,8 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 916,2 Błonnik pokarmowy [g] 22
4 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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] 2 983,1 Białko ogółem [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 477,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 139 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 678,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
4 dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g roszponka 5 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 zacierkowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 698,3 Białko ogółem [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 447,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 143,3 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 851,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Ser żółty 30 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,1 Białko ogółem [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,5 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 4 055 Błonnik pokarmowy [g] 40,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek	4-letwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 806 Białko ogółem [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 440,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,8 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 916,3 Błonnik pokarmowy [g] 22
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 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 2 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Placki z mango b/glut lekkostrawne 300 g Konfitura z żurawiny 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 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 674,5 Białko ogółem [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 422,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 147,1 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 390,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8