

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-08-01 sobota	1 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka z gór wp. 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		Barszcz biały 300 ml Gulasz wp z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g Baton szynkowy dr. 40 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] 2 162,4 Białko ogółem [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,5 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2 773,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	1 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka z gór wp. 40 g Pomidor sparzony 60 g Twarożek waniliowy 80 g sałata 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wp z cukinią i pomidorami 220 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 Baton szynkowy dr. 40 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] 2 016,2 Białko ogółem [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 275,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 2 531,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka z gór wp. 40 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 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	Barszcz biały 300 ml Gulasz wp z cukinią i pomidorami 220 g Kasza bulgur 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 Baton szynkowy dr. 40 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] 2 412,2 Białko ogółem [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,2 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 3 621,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,5
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 60 g 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 koperkowa z ziemniakami 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, indykami 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] 1 758,4 Białko ogółem [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 251,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,7 Tłuszcz [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sód [mg] 1 695,5 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-01 sobota	2 Dieta podstawowa	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka z gór wp. 40 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 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	Barszcz biały 300 ml Gulasz wp z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110 g Baton szynkowy dr. 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] 2 831,9 Białko ogółem [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 448,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93,7 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 2 820,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	2 Dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka z gór wp. 40 g Twarożek waniliowy 80 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wp z cukinią i pomidorami 220 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 pasta rybna pomidorowa 55 g Baton szynkowy dr. 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] 2 724,5 Białko ogółem [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 448,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,2 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 2 593,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka z gór wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Barszcz biały 300 ml Gulasz wp z cukinią i pomidorami 220 g Kasza bulgur 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 Baton szynkowy dr. 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] 2 460,1 Białko ogółem [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 338,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,9 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 3 625,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,8
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g Ser biały 60 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 koperkowa z ziemniakami 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] 2 399 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 397,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99 Tłuszcz [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sód [mg] 1 814,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-01 sobota	3 Dieta podstawowa	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka z gór wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	Barszcz biały 300 ml Gulasz wp z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 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 Baton szynkowy dr. 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] 3 010,7 Białko ogółem [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 453,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 96 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 828 Blonnik pokarmowy [g] 36,9
	3 Dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g Pomidor sparzony 80 g Szynka z gór wp. 40 g Twarożek waniliowy 80 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wp z cukinią i pomidorami 220 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 Baton szynkowy dr. 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] 2 889,1 Białko ogółem [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 449,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,8 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 627,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,7
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka z gór wp. 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	Barszcz biały 300 ml Gulasz wp z cukinią i pomidorami 220 g Kasza bulgur 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 Baton szynkowy dr. 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] 2 638,9 Białko ogółem [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 343,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,1 Tłuszcz [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 3 633,3 Blonnik pokarmowy [g] 56,1
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 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] 2 582,8 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 397,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,1 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 754,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-01 sobota	4 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka z gór wp. 40 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 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	Barszcz biały 300 ml Gulasz wp z dynią i pieczarką 220 g Kasza bulgur 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 Baton szynkowy dr. 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] 3 050,5 Białko ogółem [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 463,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 106 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 828 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	4 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka z gór wp. 40 g Twarożek waniliowy 80 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wp z cukinią i pomidorami 220 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 Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 929,1 Białko ogółem [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 459,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 143,8 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 2 627,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Szynka z gór wp. 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	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Barszcz biały 300 ml Gulasz wp z cukinią i pomidorami 220 g Kasza bulgur 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 Baton szynkowy dr. 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] 2 638,9 Białko ogółem [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 343,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,1 Tłuszcz [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 3 633,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,1
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt Ser biały 60 g 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 koperkowa z ziemniakami 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] 2 655,8 Białko ogółem [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 407,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 109,1 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 851,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-01 sobota	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 Twarożek waniliowy 80 g	Mus z jablek i brzoskwiń 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Batat faszerowany 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] 2 646,1 Białko ogółem [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 395,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 119,5 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 2 535,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2026-08-02 niedziela	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Schab maryny wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kurczak z pesto 120 g Ryż 180 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g Masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,5 Białko ogółem [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 300,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,8 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 2 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	1 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Schab maryny wp. 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 pomidorowa z makaronem 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g Szynka delikatna w smaku wp. 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] 1 870,4 Białko ogółem [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 225,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,9 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 1 722,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Schab maryny wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ryż brązowy 160 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 832,2 Białko ogółem [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 26,6 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 3 611,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela

1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z makaronem 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] 1 731,8 Białko ogółem [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 222,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sód [mg] 1 668,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
2 Dieta podstawowa	Jajko gotowane na twardo 1 szt Schab maryny wp. 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 Melon plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Ryż 180 g Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kurczak z pesto 120 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g Szynka delikatna w smaku wp. 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] 2 360,1 Białko ogółem [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 409,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83,5 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 2 348,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
2 Dieta łatwostrawna	Jajko gotowane na twardo 1 szt Schab maryny wp. 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 Melon plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g Szynka delikatna w smaku wp. 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] 2 064,1 Białko ogółem [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 339,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 82,4 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 841,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Schab maryny wp. 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 Melon plaster 80 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ryż brązowy 160 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g Szynka delikatna w smaku wp. 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] 1 853,7 Białko ogółem [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,8 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 3 654,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela

2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 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] 2 152 Białko ogółem [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 342,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 86,1 Tłuszcz [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sód [mg] 1 781,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
3 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Schab maryny wp. 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 Melon plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kurczak z pesto 120 g Ryż 180 g Surówka z młodej kapusty 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g Szynka delikatna w smaku wp. 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,5 Białko ogółem [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 448,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 88,3 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 36
3 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g Schab maryny wp. 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 Melon plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,5 Białko ogółem [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 370,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 84,7 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1 844,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Schab maryny wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Melon plaster 80 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ryż brązowy 160 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g Szynka delikatna w smaku wp. 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,3 Białko ogółem [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 281,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 3 655,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,2

2026-08-02 niedziela

3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 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 120 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,6 Białko ogółem [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 372,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,1 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 843,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
4 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Schab maryny wp. 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 Melon plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Kurczak z pesto 120 g Ryż 180 g Surówka z młodej kapusty 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g Szynka delikatna w smaku wp. 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] 2 810,5 Białko ogółem [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 458,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,2 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 361,9 Błonnik pokarmowy [g] 36
4 Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Schab maryny wp. 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 Melon plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g Szynka delikatna w smaku wp. 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] 2 466,5 Białko ogółem [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 380,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,7 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 1 845 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Schab maryny wp. 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 Melon plaster 80 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ryż brązowy 160 g Brukselka gotowana 100 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 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] 2 080,5 Białko ogółem [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 289,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,4 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 718,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 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] 2 687,7 Białko ogółem [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 398,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,7 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 978,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	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 pomidorowa z makaronem 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] 2 512,6 Białko ogółem [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 365,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 108,7 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 427,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
2026-08-03 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 55 g Szynka dr. gotowana 30 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		Zupa grochowa 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 Schab z beczki wp. 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] 1 854,8 Białko ogółem [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 269 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,3 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 55 g Szynka dr. gotowana 30 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 Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser biały 60 g Schab z beczki wp. 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] 1 734,1 Białko ogółem [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 244,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 445,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z koperkiem 55 g Szynka dr. gotowana 30 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	Zupa grochowa 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza pęczak 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 Schab z beczki wp. 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] 1 962,9 Białko ogółem [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 307,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,1 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 2 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
	1 Dieta 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 Szynka dr. gotowana 30 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 Arbuz plaster 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	Galaretka owocowa 150 g	Zupa grochowa 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 Schab z beczki wp. 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] 2 608,7 Białko ogółem [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 456,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 131,4 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 379,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	2 Dieta łatwostrawna	Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka dr. gotowana 30 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 Arbuz plaster 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser biały 60 g Schab z beczki wp. 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] 2 501,7 Białko ogółem [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 438,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 134,2 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 582,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka dr. gotowana 30 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 Arbuz plaster 80 g jogurt 100 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa grochowa 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza pęczak 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 Schab z beczki wp. 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] 1 982,3 Białko ogółem [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 312,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,4 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 2 397,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,9
	2 Dieta 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	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 Sos z natki pietruszki 60 g	Ryż 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 Szynka dr. gotowana 30 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 Arbuz plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa grochowa 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	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser żółty 30 g Schab z beczki wp. 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] 2 881,1 Białko ogółem [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 477,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 149,3 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 483,9 Błonnik pokarmowy [g] 34
	3 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Pomidor sparzony 80 g Szynka dr. gotowana 30 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 Arbuz plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser biały 60 g Schab z beczki wp. 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] 2 651,3 Białko ogółem [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 438,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 134,2 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 584,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z koperkiem 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka dr. gotowana 30 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa grochowa 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza pęczak 160 g surówka z marchwi z chrzanem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g Ser żółty 30 g Schab z beczki wp. 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] 2 148,4 Białko ogółem [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,1 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 402 Błonnik pokarmowy [g] 48,9
	3 Dieta 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 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 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 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 Szynka dr. gotowana 30 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 Arbuz plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa grochowa 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	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser żółty 30 g Schab z beczki wp. 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] 2 921 Białko ogółem [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 487,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159,3 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 483,9 Błonnik pokarmowy [g] 34
	4 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szynka dr. gotowana 30 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 Arbuz plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Schab z beczki wp. 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] 2 691,2 Białko ogółem [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 448,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 144,2 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 584,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Szyńka dr. gotowana 30 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 Arbuz plaster 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa grochowa 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza pęczak 160 g surówka z marchwi z chrzanem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 150 g Schab z beczki wp. 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] 2 148,4 Białko ogółem [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,1 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 402 Błonnik pokarmowy [g] 48,9
	4 Dieta 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 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
	2026-08-04 wtorek 1 Dieta podstawowa	Pieczony omlet z warzywami 100 g Szyńka z wędzarni wp. 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g		Zupa ogórkowa 300 ml makaron sojowy z kurczakiem i warzywami 300 g kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 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] 1 905,5 Białko ogółem [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 236,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,6 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 2 536,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

2026-08-04 wtorek

1 Dieta łatwostrawna	Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Pieczony omlet z warzywami 100 g Cukier saszetka 1 szt Ser biały 60 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 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	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Baton szynkowy dr. 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] 1 705,7 Białko ogółem [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 198 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,8 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 2 746,6 Blonnik pokarmowy [g] 19,1
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Szynka z wędzarni wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Pieczony omlet z warzywami 100 g Herbata bez cukru 200 g Ser biały 60 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g	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 Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Szynka tostowa dr. 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,8 Białko ogółem [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,4 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 2 982 Blonnik pokarmowy [g] 45,9
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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		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	Galaretka warzywna z kurczakiem 280 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 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] 1 648,3 Białko ogółem [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 204,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,9 Tłuszcz [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Sód [mg] 2 424,6 Blonnik pokarmowy [g] 23,1
2 Dieta podstawowa	Szynka z wędzarni wp. 40 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 omlet z warzywami 100 g Cukier saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ogórkowa 300 ml makaron sojowy z kurczakiem i warzywami 300 g kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml Cukier saszetka 1 szt	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g pomidor 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,1 Białko ogółem [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 390,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 119,9 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 2 521,1 Blonnik pokarmowy [g] 37,3

2026-08-04 wtorek

2 Dieta łatwostrawna	Szynka z wędzarni wp. 40 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 Banan 1 szt Pieczony omlet z warzywami 100 g Cukier saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,2 Białko ogółem [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 358,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124,8 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 2 420,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Szynka z wędzarni wp. 40 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 omlet z warzywami 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g	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 Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	pomidor 40 g Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,3 Białko ogółem [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,1 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 2 961,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 jogurt 100 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	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	Galaretka warzywna z kurczakiem 280 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta warzywna z cukinią 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,3 Białko ogółem [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 360,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124,6 Tłuszcz [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sód [mg] 2 591,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
3 Dieta podstawowa	Pieczony omlet z warzywami 100 g Szynka z wędzarni wp. 40 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	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	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g pomidor 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662 Białko ogółem [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 392,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 117,1 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 527,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-04 wtorek

3 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet z warzywami 100 g Pomidor sparzony 80 g Szyńka z wędzarni wp. 40 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 Banan 1 szt Cukier saszetka 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szyńka tostowa dr. 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,8 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 359 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124,9 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 422,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet z warzywami 100 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szyńka z wędzarni wp. 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g	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	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g pomidor 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szyńka tostowa dr. 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] 2 156,1 Białko ogółem [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,3 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 968,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,5
3 Dieta 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	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	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	Galaretka warzywna z kurczakiem 280 g Pasta warzywna z cukinią 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] 2 311,2 Białko ogółem [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 360,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124,6 Tłuszcz [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Sód [mg] 2 591,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
4 Dieta podstawowa	Pieczony omlet z warzywami 100 g Szyńka z wędzarni wp. 40 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	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	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Szyńka tostowa dr. 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] 2 701,9 Białko ogółem [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 402,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 126,9 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 527,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-04 wtorek	4 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet z warzywami 100 g Szyńka z wędzarni wp. 40 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 Banan 1 szt Cukier saszetka 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Pomidor sparzony 80 g salata 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] 2 392,8 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 369 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 134,9 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 422,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet z warzywami 100 g Szyńka z wędzarni wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plaster 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g	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	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Szyńka tostowa dr. 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 g Ogórek kiszony 40 g salata 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] 2 156,1 Białko ogółem [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,3 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 2 968,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,5
	4 Dieta 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	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	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	Galaretka warzywna z kurczakiem 280 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Pasta warzywna z cukinią 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] 2 528,1 Białko ogółem [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124,7 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 2 628 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g	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	Galaretka 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] 2 655,9 Białko ogółem [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 156,6 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 2 673,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 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 zabieleny 300 ml Curry z batatem duszone 220 g Kompot 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Ryż 180 g	Pasztet 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 55 g Szynka piastowska wp. 30 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] 2 309,9 Białko ogółem [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 298,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,6 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 67,5 Sód [mg] 2 691,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g Szynkowa extra wp. 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 Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasztet 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 55 g Szynka piastowska wp. 30 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] 1 820 Białko ogółem [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 238 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,1 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 2 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,2
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 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 wegetariańskie 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasztet 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g Szynka piastowska wp. 30 g pomidor 60 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,3 Białko ogółem [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,8 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 3 786,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,3
	1 Dieta 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 Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 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] 1 772,2 Białko ogółem [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 244,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,7 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 1 919,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 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 Gruszka 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Curry z batatem duszone 220 g Kompot 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Ryż 180 g	Pasztet 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g Szynka piastowska wp. 30 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] 2 981,8 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 455,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,4 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,7 Sód [mg] 2 865,4 Blonnik pokarmowy [g] 37,7
	2 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g Szynkowa extra wp. 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	Chalka drożdżowa 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasztet 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g Szynka piastowska wp. 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] 2 599,7 Białko ogółem [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 421 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 2 693,8 Blonnik pokarmowy [g] 17,3
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 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 Gruszka 1 szt jogurt 100 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasztet 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g Szynka piastowska wp. 30 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] 2 388,4 Białko ogółem [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 320,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,2 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 3 791,7 Blonnik pokarmowy [g] 52
	2 Dieta 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	Chalka drożdżowa 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 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] 2 352,7 Białko ogółem [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 382,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,8 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sód [mg] 2 081 Blonnik pokarmowy [g] 15,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 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 Gruszka 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Barszcz czerwony zabieleny 300 ml Curry z batatem duszone 220 g Kompot 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Ryż 180 g	Pasztet 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g Szynka piastowska wp. 30 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] 3 131,4 Białko ogółem [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 455,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,6 Tłuszcz [g] 108,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 77,7 Sód [mg] 2 867,2 Blonnik pokarmowy [g] 37,7
	3 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g Pomidor sparzony 80 g Szynkowa extra wp. 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	Chalka drożdżowa 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 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] 2 753,9 Białko ogółem [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 413,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 108,3 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 486,3 Blonnik pokarmowy [g] 17
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szynkowa extra wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Gruszka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasztet 55 g pasta jajeczna z tunczykiem 80 g Szynka piastowska wp. 30 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] 2 538 Białko ogółem [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,4 Tłuszcz [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 3 793,5 Blonnik pokarmowy [g] 52
	3 Dieta 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	Chalka drożdżowa 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 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] 2 599,1 Białko ogółem [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 389,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,7 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 2 119,6 Blonnik pokarmowy [g] 16

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 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 Gruszka 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Chalka drożdżowa 40 g	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 Szynka piastowska wp. 30 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] 3 171,4 Białko ogółem [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 465,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 110,6 Tłuszcz [g] 108,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 77,7 Sód [mg] 2 867,3 Blonnik pokarmowy [g] 37,7
	4 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Ser biały 60 g Szynkowa extra wp. 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	Chalka drożdżowa 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasztet 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] 2 793,8 Białko ogółem [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 423,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 118,3 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 2 486,4 Blonnik pokarmowy [g] 17
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Ser żółty 30 g Szynkowa extra wp. 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 Gruszka 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 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] 2 538 Białko ogółem [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,4 Tłuszcz [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 3 793,5 Blonnik pokarmowy [g] 52
	4 Dieta 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 2 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Brzoskwinia 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] 2 639,1 Białko ogółem [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 399,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,6 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 2 119,8 Blonnik pokarmowy [g] 16

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczone 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 Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 2 szt pasta wege 55 g	Chalka drożdżowa 40 g	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g Wiśnie w żelu 25 g Brzoskwinia 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] 2 608,5 Białko ogółem [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 395,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120,9 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 857,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	1 Dieta podstawowa	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Baton szynkowy dr. 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 Schab pieczony wp. 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] 2 113,2 Białko ogółem [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 269,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 148 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	1 Dieta łatwostrawna	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Baton szynkowy dr. 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 Marchewka mini gotowana 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 Schab pieczony wp. 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] 1 869,4 Białko ogółem [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 243,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 405,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Baton szynkowy dr. 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 Schab pieczony wp. 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] 2 089,7 Białko ogółem [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,9 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek

1 Dieta 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 Marchewka mini gotowana 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
2 Dieta podstawowa	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Baton szynkowy dr. 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 Schab pieczony wp. 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] 3 485 Białko ogółem [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 564,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 167 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 2 817,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
2 Dieta łatwostrawna	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Baton szynkowy dr. 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 Brzoskwinia 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 Marchewka mini gotowana 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 Schab pieczony wp. 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] 3 198,1 Białko ogółem [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 531,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158,1 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 3 123,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Baton szynkowy dr. 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 Schab pieczony wp. 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] 2 097,5 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 297,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,5 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2 347,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek	2 Dieta 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 Marchewka mini gotowana 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 Blonnik pokarmowy [g] 24,3
	3 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Baton szynkowy dr. 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 Schab pieczony wp. 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] 3 771,4 Białko ogółem [g] 135,8 Węglowodany ogółem [g] 578,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 165,1 Tłuszcz [g] 115,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 3 122 Blonnik pokarmowy [g] 38,9
	3 Dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Pomidor sparzony 80 g Baton szynkowy dr. 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 Brzoskwinia 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 Marchewka mini gotowana 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 Schab pieczony wp. 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] 3 367,8 Białko ogółem [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 527,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 152,5 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 3 188 Blonnik pokarmowy [g] 23,1
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Baton szynkowy dr. 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 Schab pieczony wp. 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] 2 336,3 Białko ogółem [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 308,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,9 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 418,1 Blonnik pokarmowy [g] 46,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek	3 Dieta 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	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Marchewka mini gotowana 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
	4 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt Galaretką warzywną z kurczakiem 140 g Baton szynkowy dr. 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 Schab pieczony wp. 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] 3 811,4 Białko ogółem [g] 135,8 Węglowodany ogółem [g] 588,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 175,1 Tłuszcz [g] 115,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Sód [mg] 3 122,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
	4 Dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt Galaretką warzywną z kurczakiem 140 g Baton szynkowy dr. 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 Brzoskwinia 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 Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Schab pieczony wp. 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] 3 407,7 Białko ogółem [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 537,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 162,5 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sód [mg] 3 188,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Galaretką warzywną z kurczakiem 140 g Baton szynkowy dr. 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 Schab pieczony wp. 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] 2 336,3 Białko ogółem [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 308,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,9 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 418,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek	4 Dieta 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 kukurydżiane 40 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Marchewka mini gotowana 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
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt Plastry z indyka pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Tofu plastry 60 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wafke kukurydżiane 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 Marchewka mini gotowana 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
2026-08-07 piątek	1 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g papryka 30 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata 200 g masło 82% 10 g		Zupa fasolowa 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 Szynka dr. gotowana 40 g pomidor 60 g sałata 10 g masło 82% 15 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,5 Białko ogółem [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 263,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,2 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 2 669,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	1 Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor sparzony 60 g roszponka 5 g masło 82% 15 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		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 dr. gotowana 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] 1 872,4 Białko ogółem [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 245,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 930,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g papryka 30 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g jogurt 100 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa fasolowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g Szynka dr. gotowana 40 g pomidor 60 g sałata 10 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Chleb razowy 140 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 786,7 Białko ogółem [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 238,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,3 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 2 992,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
	1 Dieta 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 Płat szynkowy wp. 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 Melon plaster 80 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa fasolowa 300 ml Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g Szynka dr. gotowana 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] 2 715,2 Białko ogółem [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 453,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 122,8 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 2 736,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	2 Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 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 Melon plaster 80 g	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 dr. gotowana 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] 2 441,2 Białko ogółem [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 433 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,4 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sód [mg] 2 014,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 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 Melon plaster 80 g jogurt 100 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa fasolowa 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 Szyńka dr. gotowana 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] 1 792,3 Białko ogółem [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 249 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,4 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 2 993,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,7
	2 Dieta 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 Płat szynkowy wp. 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 Melon plaster 80 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa fasolowa 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 Szyńka dr. gotowana 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] 2 864,8 Białko ogółem [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 453,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 123 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 738,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	3 Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor sparzony 80 g Płat szynkowy wp. 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 Melon plaster 80 g	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] 2 656,7 Białko ogółem [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 435,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 131,3 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 780,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Płat szynkowy wp. 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Melon plaster 80 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa fasolowa 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 Szynka dr. gotowana 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] 1 941,9 Białko ogółem [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 249,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,5 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 995,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,7
	3 Dieta 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 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 Płat szynkowy wp. 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 Melon plaster 80 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa fasolowa 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 Szynka dr. gotowana 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] 2 904,7 Białko ogółem [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 463,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 738,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	4 Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 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 Melon plaster 80 g	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] 2 696,5 Białko ogółem [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 445,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 141,3 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 780,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 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 Melon plaster 80 g	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa fasolowa 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 Szyńka dr. gotowana 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] 1 941,9 Białko ogółem [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 249,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,5 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 2 995,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,7
	4 Dieta 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 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.	Płatki 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 Sos koperkowy 60 ml 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] 2 684,3 Białko ogółem [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 424,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 147,1 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 393 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
2026-08-08 sobota	1 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szyńka maryny wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata 200 g masło 82% 10 g Pasta z twarogu z natką 80 g		Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Schab z beczki wp. 40 g pomidor 30 g sałata karbowana 10 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,3 Białko ogółem [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 245,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,3 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 537,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4

2026-08-08 sobota

1 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szyńka maryny wp. 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 15 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g Pasta z twarogu z natką 80 g		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Schab z beczki wp. 40 g sałata karbowana 10 g Paszтет 55 g masło 82% 15 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965 Białko ogółem [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 239,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,8 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 194 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szyńka maryny wp. 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 Pasta z twarogu z natką 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż brązowy 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g sałata karbowana 10 g Schab z beczki wp. 40 g pomidor 30 g Herbata bez cukru 200 g Paszтет 55 g masło 82% 15 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 217,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,8 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 2 432,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g Pasta z twarogu 80 g		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,7 Białko ogółem [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 237,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,3 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 906,4 Błonnik pokarmowy [g] 18
2 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szyńka maryny wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Paszтет 55 g Schab z beczki wp. 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 655,3 Białko ogółem [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 414 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 102,2 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 550,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-08 sobota

2 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka maryny wp. 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Schab z beczki wp. 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] 2 638,9 Białko ogółem [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 427,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 137,7 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 260,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka maryny wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pasta z twarogu z natką 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż brązowy 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Herbata bez cukru 200 g Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Schab z beczki wp. 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,2 Białko ogółem [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 310,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,4 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 3 108,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,8
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,1 Białko ogółem [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 393,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113,5 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 965 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
3 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka maryny wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Schab z beczki wp. 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,4 Białko ogółem [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 430,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 114,2 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 555,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-08 sobota

3 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Pomidor sparzony 80 g Szynka maryny wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Schab z beczki wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,8 Białko ogółem [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 437,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 147,7 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 260,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka maryny wp. 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 Pasta z twarogu z natką 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż brązowy 160 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Schab z beczki wp. 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,4 Białko ogółem [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 317 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,4 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 3 102,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,1
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,1 Białko ogółem [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 393,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 113,5 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 965 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
4 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka maryny wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Ryż 180 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Schab z beczki wp. 40 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,4 Białko ogółem [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 430,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 114,2 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 555,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-08 sobota	4 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka maryny wp. 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Paszтет 55 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,8 Białko ogółem [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 437,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 147,7 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 260,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka maryny wp. 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 Pasta z twarogu z natką 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż brązowy 160 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Paszтет 55 g pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,4 Białko ogółem [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 317 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,4 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 3 102,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,1
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,9 Białko ogółem [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 403,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 123,4 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 965,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz wegański z tofu 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,9 Białko ogółem [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 373,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 118,4 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 931,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 niedziela	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szyńka delikatna w smaku wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Sos majerankowy 60 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szyńka tostowa dr. 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,8 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 2 834,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	1 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szyńka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g masło 82% 15 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 g Szyńka tostowa dr. 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] 1 767,7 Białko ogółem [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 214,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,6 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 030,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczyptką 80 g Szyńka delikatna w smaku wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Sos majerankowy 60 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szyńka tostowa dr. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,3 Białko ogółem [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 273,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,5 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 3 057,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Cukier saszetka 1 szt		Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Pasta warzywna z cukinią 160 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 725,2 Białko ogółem [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 221,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,4 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Sód [mg] 1 861,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 niedziela	2 Dieta podstawowa	Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szyńka delikatna w smaku wp. 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 Arbuz plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Kasza gryczana 160 g Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szyńka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528 Białko ogółem [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 427,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87,4 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2 898 Blonnik pokarmowy [g] 30,6
	2 Dieta łatwostrawna	Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szyńka delikatna w smaku wp. 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 Arbuz plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 g Szyńka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,1 Białko ogółem [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 329,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83,9 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 2 141,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,7
	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczyptą 80 g Szyńka delikatna w smaku wp. 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 Arbuz plaster 80 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szyńka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,5 Białko ogółem [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,4 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 3 060,9 Blonnik pokarmowy [g] 40,2
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 160 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,2 Białko ogółem [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 354,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,9 Tłuszcz [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sód [mg] 1 985,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,8

2026-08-09 niedziela

3 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczewo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Pieczewo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,9 Białko ogółem [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 466,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 2 909,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
3 Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g sałata 10 g Bulka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 g Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bulka 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] 2 263,9 Białko ogółem [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 359,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 86 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 143,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczyptą soli 80 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,5 Białko ogółem [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 3 070,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,6
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bulka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos majerankowy 60 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bulka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 648,7 Białko ogółem [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 376,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,4 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 2 055,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4

2026-08-09 niedziela

4 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczyno mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Rosół z makaronem 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukseka gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g Szynka tostowa dr. 40 g Rukola 10 g tomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczyno mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 828,8 Białko ogółem [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 476,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 102 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 2 909,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
4 Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bulka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bulka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,9 Białko ogółem [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 369,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 96 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 143,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 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 Arbuz plaster 80 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos majerankowy 60 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukseka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Ser żółty 30 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt tomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,5 Białko ogółem [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 3 070,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,6
4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bulka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 160 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bulka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,3 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 379,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,6 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 011,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 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	Wafle ryżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Placki warzywne pieczone 300 g Sos majerankowy 60 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 160 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457 Białko ogółem [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 362,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 81,6 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 448,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Szynka z wędzarni wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa z ciecierzycy 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka dr. gotowana 40 g masło 82% 10 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Pieczywo mieszane 130 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,3 Białko ogółem [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 259,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,8 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 881,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka dr. gotowana 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 60 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988 Białko ogółem [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 237,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,2 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 050,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Szynka z wędzarni wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g Szynka dr. gotowana 40 g Pasta z twarogu i łososia 80 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,6 Białko ogółem [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 237,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,4 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 3 014,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek

1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Cukier saszetka 1 szt		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Ser biały 0,5 [Por] x 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,3 Białko ogółem [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 254 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38 Tłuszcz [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sód [mg] 1 939,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szyńka dr. gotowana 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] 2 932,2 Białko ogółem [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 443,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,3 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 971,2 Błonnik pokarmowy [g] 29
2 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szyńka dr. gotowana 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] 2 757,6 Białko ogółem [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 431,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 134,8 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 2 190,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szyńka dr. gotowana 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] 2 019,2 Białko ogółem [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 242,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,2 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 3 047,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek

2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,8 Białko ogółem [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 443 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124,8 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sód [mg] 2 084,8 Błonnik pokarmowy [g] 19
3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananase 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szyńka dr. gotowana 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 125,8 Białko ogółem [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 451,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 134,6 Tłuszcz [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 980,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
3 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor sparzony 80 g Szyńka z wędzarni wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szyńka dr. gotowana 40 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 906,9 Białko ogółem [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 431,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 134,9 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 193 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szyńka z wędzarni wp. 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szyńka dr. gotowana 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] 2 197,7 Białko ogółem [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 247,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,4 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 3 056,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek

3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,6 Białko ogółem [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 441,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 123,5 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 2 169,9 Błonnik pokarmowy [g] 19
4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananase 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Szyńka dr. gotowana 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 165,7 Białko ogółem [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 461,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 144,5 Tłuszcz [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 2 980,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
4 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Szyńka dr. gotowana 40 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 946,8 Białko ogółem [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 441,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 144,9 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 2 193,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt Szyńka z wędzarni wp. 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Szyńka dr. gotowana 40 g Pasta z twarogu i łososia 80 g pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 247,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,4 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sód [mg] 3 056,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 958,6 Białko ogółem [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 453,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 2 121,2 Błonnik pokarmowy [g] 19
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 882,5 Białko ogółem [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 443,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 115,4 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 2 021,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7