

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| sobota 2026-08-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek grani 200g 1szt. (MLE), Schab pieczony 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Dżem 1szt., Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Ogórek zielony b/s 30g, Kakao b/c 250ml (MLE), | Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SEL), Kurczak duszony po chińsku 200g (GLU, SEZ), Ryż brązowy 200g, Surówka z białej kapusty 150g, Kompot truskawkowy 250ml | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka zrazowa 40g (SOJ, GOR, MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Rzodkiewka 30g, Salata zielona 10g, Papryka świeża 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Pomidor z mozzarellą i oliwą 100g (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2732.23 kcal; Białko ogółem: 131.42g; Tłuszcz: 105.72g; Kwasy tłuszczowe nas: 51.05g; Węglowodany ogółem: 321.09g; Suma cukrów prostych: 68.81g; Błonnik pokarmowy: 32.07g; Sód: 4383.88 mg; Sól: 12.89g; Potas: 3777.81 mg; Magnez: 411.71 mg; Wapń: 1292.69 mg; Witamina C: 310.85 mg; Witamina E: 13.89 mg; Żelazo: 15.55 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-08-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb pszenney 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek grani 200g 1szt. (MLE), Schab pieczony 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Dżem 1szt., Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Kakao b/c 250ml (MLE), | Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SEL), Udko duszone z kurczaka 100g, Sos śmietanowy 100g (GLU, MLE), Ryż biały 200g, Bukiet jarzyn gotowanych 150g, Kompot truskawkowy 250ml | Chleb pszenney 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka zrazowa 40g (SOJ, GOR, MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek tartare 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2728.41 kcal; Białko ogółem: 131.24g; Tłuszcz: 107.33g; Kwasy tłuszczowe nas: 56.48g; Węglowodany ogółem: 325.74g; Suma cukrów prostych: 58.52g; Błonnik pokarmowy: 25.39g; Sód: 4093.95 mg; Sól: 12.16g; Potas: 3154.96 mg; Magnez: 302.61 mg; Wapń: 1064.96 mg; Witamina C: 94.09 mg; Witamina E: 6.34 mg; Żelazo: 14.26 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-08-29 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek grani 200g 1szt. (MLE), Schab pieczony 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Ogórek zielony b/s 30g, Kakao b/c 250ml (MLE), | Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SEL), Kurczak po chińsku 200g (GLU, SEZ), Ryż brązowy 200g, Surówka z białej kapusty 150g, Kompot truskawkowy b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka zrazowa 40g (SOJ, GOR, MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek tartare 1szt. (MLE), Rzodkiewka 30g, Salata zielona 10g, Papryka świeża 40g Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Pomidor z mozzarellą i oliwą 100g (MLE)                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2763.10 kcal; Białko ogółem: 137.04g; Tłuszcz: 114.50g; Kwasy tłuszczowe nas: 57.05g; Węglowodany ogółem: 311.74g; Suma cukrów prostych: 73.70g; Błonnik pokarmowy: 35.59g; Sód: 4372.08 mg; Sól: 12.48g; Potas: 4067.91 mg; Magnez: 475.31 mg; Wapń: 1307.54 mg; Witamina C: 310.85 mg; Witamina E: 14.80 mg; Żelazo: 17.21 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-08-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek grani 200g 1szt.(MLE), Schab pieczony 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Kakao b/c 250ml (MLE), | Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE, SEL), Udko duszone z kurczaka 100g, Sos śmietanowy 100g (GLU, MLE), Ryż biały 200g, Bukiet jarzyn gotowanych 150g, Kompot truskawkowy b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka zrazowa 40g (SOJ, GOR, MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek tartare 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2780.68 kcal; Białko ogółem: 139.77g; Tłuszcz: 111.59g; Kwasy tłuszczowe nas: 58.98g; Węglowodany ogółem: 312.45g; Suma cukrów prostych: 62.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.13g; Sód: 4151.35 mg; Sól: 11.93g; Potas: 3491.96 mg; Magnez: 389.61 mg; Wapń: 1231.06 mg; Witamina C: 94.09 mg; Witamina E: 7.23 mg; Żelazo: 16.55 mg;

|                                                              |                                                              |                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-08-29 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna     |                                                              |                                                              |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 10.80g; Tłuszcz: 26.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.68g; Węglowodany ogółem: 102.89g; Suma cukrów prostych: 14.30g; Błonnik pokarmowy: 12.46g; Sód: 243.24 mg; Sól: 0.61g; Potas: 996.99 mg; Magnez: 68.97 mg; Wapń: 131.10 mg; Witamina C: 34.14 mg; Witamina E: 3.36 mg; Żelazo: 2.83 mg;

| sobota 2026-08-29 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona              |                                                            |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE), Kakao b/c 250ml (MLE), | Krem z brokułów 700ml (MLE, SEL), Kompot truskawkowy 250ml | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1szt.                              | Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                     |                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2336.71 kcal; Białko ogółem: 69.39g; Tłuszcz: 82.13g; Kwasy tłuszczowe nas: 50.97g; Węglowodany ogółem: 341.45g; Suma cukrów prostych: 36.35g; Błonnik pokarmowy: 28.77g; Sód: 2248.91 mg; Sól: 5.77g; Potas: 3828.29 mg; Magnez: 399.80 mg; Wapń: 1005.30 mg; Witamina C: 420.62 mg; Witamina E: 12.09 mg; Żelazo: 18.95 mg;

| sobota 2026-08-29 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, SOJ, MLE), Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Schab pieczony mielony 40g (SOJ, SEL, GOR, MLE), Twarożek grani 200g 1szt. (MLE), Dżem 1szt., Kakao b/c 250ml (MLE), | Krem z brokułów 350ml (MLE, SEL), Udko duszone z kurczaka mielone 100g, Sos śmietanowy 100g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane puree 200g, Bukiet jarzyn gotowanych puree 150g, Kompot truskawkowy 250ml | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE), Szyńka zrazowa mielona 40g (SOJ, GOR, MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek tartare 1szt. (MLE), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                                            | Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2620.83 kcal; Białko ogółem: 136.33g; Tłuszcz: 118.55g; Kwasy tłuszczowe nas: 64.63g; Węglowodany ogółem: 361.92g; Suma cukrów prostych: 48.16g; Błonnik pokarmowy: 31.56g; Sód: 3696.90 mg; Sól: 10.46g; Potas: 5161.75 mg; Magnez: 441.71 mg; Wapń: 1053.34 mg; Witamina C: 320.83 mg; Witamina E: 9.48 mg; Żelazo: 20.46 mg;

---

| Oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2026-08-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek haga 1szt. (MLE), Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ), Szynka tostowa 20g (MLE, GOR), Papryka świeża 40g, Ogórek kiszony 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Zraz wieprzowy ze schabu duszony 100g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Sos pieczeniowy 100g (GLU), Sałatka szwedzka 150g, Kompot rabarbarowy 250ml | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Parówka drobiowa 1szt. (GOR, SEL, SOJ, MLE), Ketchup 15g, Serek tartare 1szt. (MLE), Szynka dębowa 40g, Papryka świeża 30g, Ogórek zielony b/s 40g, Galaretka malinowa z brzoskwinia 150g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2536.32 kcal; Białko ogółem: 105.03g; Tłuszcz: 98.78g; Kwasy tłuszczowe nas: 42.14g; Węglowodany ogółem: 313.26g; Suma cukrów prostych: 57.09g; Błonnik pokarmowy: 28.08g; Sód: 3914.00 mg; Sól: 12.40g; Potas: 4658.71 mg; Magnez: 438.33 mg; Wapń: 1067.80 mg; Witamina C: 422.06 mg; Witamina E: 20.94 mg; Żelazo: 18.45 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-08-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE), Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek haga 1szt. (MLE), Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ), Szynka tostowa 20g (MLE, GOR), Pomidor b/s 80g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Zraz wieprzowy ze schabu b/farszu duszony 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Sos pieczeniowy 50g (GLU), Buraczki gotowane 150g (GLU), Kompot rabarbarowy 250ml | Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Parówka drobiowa 1szt. (GOR, SEL, SOJ, MLE), Ketchup 15g, Serek tartare 1szt. (MLE), Szynka dębowa 40g, Pomidor b/s 80g, Salata zielona 10g, Galaretka malinowa z brzoskwinia 150g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2475.96 kcal; Białko ogółem: 104.63g; Tłuszcz: 85.60g; Kwasy tłuszczowe nas: 40.66g; Węglowodany ogółem: 302.77g; Suma cukrów prostych: 58.04g; Błonnik pokarmowy: 26.80g; Sód: 3159.12 mg; Sól: 10.51g; Potas: 5184.12 mg; Magnez: 406.77 mg; Wapń: 1093.19 mg; Witamina C: 349.26 mg; Witamina E: 14.30 mg; Żelazo: 20.33 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-08-30 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek haga 1szt. (MLE), Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ), Szynka tostowa 20g (MLE, GOR), Papryka świeża 40g, Ogórek kiszony 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Zraz wieprzowy ze schabu duszony 100g (GLU), Sos pieczeniowy 50g (GLU), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Sałatka szwedzka 150g, Kompot rabarbarowy b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Parówka drobiowa 1szt. (GOR, SEL, SOJ, MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Szynka dębowa 40g, Papryka świeża 30g, Ogórek zielony b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Galaretka malinowa z brzoskwinia b/c 150g                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2541.12 kcal; Białko ogółem: 108.07g; Tłuszcz: 100.22g; Kwasy tłuszczowe nas: 42.67g; Węglowodany ogółem: 306.38g; Suma cukrów prostych: 55.33g; Błonnik pokarmowy: 31.60g; Sód: 3982.80 mg; Sól: 12.06g; Potas: 4765.91 mg; Magnez: 491.13 mg; Wapń: 1075.80 mg; Witamina C: 422.06 mg; Witamina E: 21.59 mg; Żelazo: 20.05 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-08-30 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek haga 1szt. (MLE), Pasta z jaj z natką pietruszki 80g (JAJ), Szynka tostowa 20g (MLE, GOR), Pomidor b/s 80g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Zraz wieprzowy ze schabu b/farszu duszony 100g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Sos pieczeniowy 50g (GLU), Buraczki gotowane 150g (GLU), Kompot rabarbarowy b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Parówka drobiowa 1szt. (GOR, SEL, SOJ, MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Szynka dębowa 40g, Pomidor b/s 80g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Galaretka malinowa z brzoskwinia b/c 150g                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2484.56 kcal; Białko ogółem: 107.55g; Tłuszcz: 87.22g; Kwasy tłuszczowe nas: 41.21g; Węglowodany ogółem: 292.53g; Suma cukrów prostych: 56.16g; Błonnik pokarmowy: 32.54g; Sód: 3216.52 mg; Sól: 10.14g; Potas: 5338.12 mg; Magnez: 478.77 mg; Wapń: 1104.79 mg; Witamina C: 349.26 mg; Witamina E: 15.14 mg; Żelazo: 22.47 mg;

|                                                              |                                                              |                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-08-30 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna  |                                                              |                                                              |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 10.80g; Tłuszcz: 26.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.68g; Węglowodany ogółem: 102.89g; Suma cukrów prostych: 14.30g; Błonnik pokarmowy: 12.46g; Sód: 243.24 mg; Sól: 0.61g; Potas: 996.99 mg; Magnez: 68.97 mg; Wapń: 131.10 mg; Witamina C: 34.14 mg; Witamina E: 3.36 mg; Żelazo: 2.83 mg;

| niedziela 2026-08-30                                                       |  | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                               |                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Herbata czarna b/c 250ml |  | Zupa krem z ziemniaków 700ml (MLE, SEL), Kompot<br>rabarbarowy 250ml | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),                                        |  | Podwieczorek: Sok owocowy 1szt.                                      |                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2321.24 kcal; Białko ogółem: 60.68g; Tłuszcz: 114.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 69.92g; Węglowodany ogółem: 296.89g; Suma cukrów prostych: 31.12g; Błonnik pokarmowy: 14.58g; Sód: 2981.48 mg; Sól: 7.46g; Potas: 1965.96 mg; Magnez: 226.20 mg; Wapń: 344.86 mg; Witamina C: 27.50 mg; Witamina E: 5.89 mg; Żelazo: 8.18 mg;

| niedziela 2026-08-30                                                                                                                                                                                                                         |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE),<br>Szynka tostowa mielona 40g (MLE, GOR), Pasta z jaj z<br>natką pietruszki 80g (JAJ), Serek haga 1szt. (MLE),<br>Herbata czarna b/c 250ml |  | Zupa krem z ziemniaków 350ml (MLE, SEL), Zraz<br>wieprzowy ze schabu b/farszu duszony mielony 100g,<br>Sos ziołowy 100ml (GLU,MLE), Ziemniaki gotowane<br>puree 200g, Buraczki gotowane puree 150g (GLU),<br>Kompot rabarbarowy 250ml | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE),<br>Szynka dębowa mielona 40g, Parówka drobiowa mielona<br>1szt. (GOR, SEL, SOJ, MLE), Serek tartare 1szt. (MLE),<br>Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Maślanka 200ml (MLE),                                                                                                                                                                                                          |  | Podwieczorek: Sok owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2510.62 kcal; Białko ogółem: 101.01g; Tłuszcz: 113.83g; Kwasy tłuszczowe nas: 59.31g; Węglowodany ogółem: 334.80g; Suma cukrów prostych: 47.49g; Błonnik pokarmowy: 25.78g; Sód: 3188.82 mg; Sól: 9.95g; Potas: 4953.30 mg; Magnez: 408.60 mg; Wapń: 733.29 mg; Witamina C: 320.67 mg; Witamina E: 13.64 mg; Żelazo: 20.78 mg;

| Oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| poniedziałek 2026-08-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynkowa ekstra 40g (GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE), Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE), Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Rzodkiewka 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Wątróbka drobiowa duszona z cebulą 100g, Surówka z buraczków 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kompot z jabłek 250ml | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Salatką z mozzarellą i suszonymi pomidorami 160g (MLE), Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Papryka świeża 30g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Skyr naturalny 150g 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2663.68 kcal; Białko ogółem: 130.54g; Tłuszcz: 91.34g; Kwasy tłuszczowe nas: 47.37g; Węglowodany ogółem: 333.29g; Suma cukrów prostych: 65.50g; Błonnik pokarmowy: 41.29g; Sód: 3957.68 mg; Sól: 13.04g; Potas: 5683.05 mg; Magnez: 466.49 mg; Wapń: 1106.43 mg; Witamina C: 374.74 mg; Witamina E: 16.72 mg; Żelazo: 27.73 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-08-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb pszenney 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynkowa ekstra 40g (GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor b/s 80g, Salata zielona 10g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Filet drobiowy marynowany w ziołach duszony 100g, Sos pietruszkowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Marchewka gotowana 150g, Kompot z jabłek 250ml | Chleb pszenney 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Dżem 1szt., Serek tartare 1szt. (MLE), Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU), Pomidor b/s 80g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Skyr naturalny 150g 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2583.72 kcal; Białko ogółem: 130.95g; Tłuszcz: 76.60g; Kwasy tłuszczowe nas: 44.85g; Węglowodany ogółem: 324.31g; Suma cukrów prostych: 51.05g; Błonnik pokarmowy: 29.60g; Sód: 4130.97 mg; Sól: 13.48g; Potas: 4811.89 mg; Magnez: 367.77 mg; Wapń: 701.45 mg; Witamina C: 133.05 mg; Witamina E: 7.28 mg; Żelazo: 10.18 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-08-31 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynkowa ekstra 40g (GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor b/s 80g, Salata zielona 10g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Filet drobiowy marynowany w ziołach duszony 100g, Sos pietruszkowy 100ml (GLU, MLE), Surówka z buraczków 150g, Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Kompot z jabłek b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Salatką z mozzarellą i suszonymi pomidorami 160g (MLE), Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Papryka świeża 30g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Skyr naturalny 150g 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Podpłomyki b/c 2szt. (GLU, JAJ)                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2597.10 kcal; Białko ogółem: 134.82g; Tłuszcz: 82.48g; Kwasy tłuszczowe nas: 46.45g; Węglowodany ogółem: 329.49g; Suma cukrów prostych: 63.17g; Błonnik pokarmowy: 44.66g; Sód: 4327.21 mg; Sól: 13.45g; Potas: 6008.45 mg; Magnez: 547.24 mg; Wapń: 1123.47 mg; Witamina C: 350.69 mg; Witamina E: 13.91 mg; Żelazo: 19.18 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-08-31 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynkowa ekstra 40g (GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor b/s 80g, Salata zielona 10g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa kalafiorowa 350ml (GLU, MLE, SEL), Filet drobiowy marynowany w ziołach duszony 100g, Sos pietruszkowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Marchewka gotowana 150g, Kompot z jabłek b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Serek kanapkowy 1szt. (MLE), Kurczak gotowany 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU), Salata zielona 10g, Pomidor b/s 80g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Skyr naturalny 150g 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Podpłomyki b/c 2szt. (GLU, JAJ)                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2587.99 kcal; Białko ogółem: 133.78g; Tłuszcz: 78.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 45.40g; Węglowodany ogółem: 303.22g; Suma cukrów prostych: 49.17g; Błonnik pokarmowy: 35.34g; Sód: 4188.37 mg; Sól: 13.11g; Potas: 4965.89 mg; Magnez: 439.77 mg; Wapń: 713.05 mg; Witamina C: 133.05 mg; Witamina E: 8.13 mg; Żelazo: 12.32 mg;

|                                                                |                                                              |                                                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-08-31 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna |                                                              |                                                              |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml   | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 10.80g; Tłuszcz: 26.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.68g; Węglowodany ogółem: 102.89g; Suma cukrów prostych: 14.30g; Błonnik pokarmowy: 12.46g; Sód: 243.24 mg; Sól: 0.61g; Potas: 996.99 mg; Magnez: 68.97 mg; Wapń: 131.10 mg; Witamina C: 34.14 mg; Witamina E: 3.36 mg; Żelazo: 2.83 mg;

| poniedziałek 2026-08-31                                                     |  | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                |                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Herbata owocowa b/c 250ml |  | Krem z buraka 700ml (MLE, SEL), Kompot z jabłek 250ml | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                      |  | Podwieczorek: Sok warzywny 1szt.                      |                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2376.18 kcal; Białko ogółem: 70.22g; Tłuszcz: 93.97g; Kwasy tłuszczowe nas: 51.80g; Węglowodany ogółem: 421.44g; Suma cukrów prostych: 42.77g; Błonnik pokarmowy: 19.34g; Sód: 2140.39 mg; Sól: 5.71g; Potas: 2168.66 mg; Magnez: 220.50 mg; Wapń: 334.85 mg; Witamina C: 40.69 mg; Witamina E: 4.94 mg; Żelazo: 10.20 mg;

| poniedziałek 2026-08-31                                                                                                                                                                                                                      |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE),<br>Szynkowa ekstra mielona 40g (GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE),<br>Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Miód 25g 1szt.,<br>Herbata owocowa b/c 250ml |  | Krem z buraka 350ml (MLE, SEL), Filet drobiowy marynowany w ziołach duszony mielony 100g, Sos pietruszkowy 100ml (GLU, MLE),<br>Ziemniaki gotowane puree 200g, Marchewka gotowana puree 150g, Kompot z jabłek 250ml | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE),<br>Kurczak gotowany mielony 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU),<br>Dżemik 25g 1szt., Serek kanapkowy 1szt. (MLE),<br>Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                       |  | Podwieczorek: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2528.21 kcal; Białko ogółem: 121.58g; Tłuszcz: 88.11g; Kwasy tłuszczowe nas: 49.24g; Węglowodany ogółem: 410.82g; Suma cukrów prostych: 60.15g; Błonnik pokarmowy: 25.57g; Sód: 2376.32 mg; Sól: 8.21g; Potas: 4208.66 mg; Magnez: 333.78 mg; Wapń: 481.51 mg; Witamina C: 84.18 mg; Witamina E: 5.70 mg; Żelazo: 10.93 mg;

| Oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| wtorek 2026-09-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 40.0g ( <i>GLU,SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajecznicza 100g ( <i>JAJ</i> ), Szynka piastowska 40g ( <i>SOJ, GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek kiri 1szt. ( <i>MLE</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata zielowa b/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <i>GLU, SEL, MLE</i> ), Kotlet schabowy pieczony 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Salata zielona z jogurtem 150g ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Kompot wieloowocowy 250ml | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Pasta z makreli 80g ( <i>RYB</i> ), Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka z wędzarni 40g ( <i>SOJ, MLE, GLU, GOR, SEL</i> ), Salata zielona 10g, Ogórek kiszony 40g, Papryka świeża 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2856.95 kcal; Białko ogółem: 119.13g; Tłuszcz: 124.11g; Kwasy tłuszczowe nas: 57.07g; Węglowodany ogółem: 326.12g; Suma cukrów prostych: 49.36g; Błonnik pokarmowy: 33.75g; Sód: 4770.57 mg; Sól: 14.74g; Potas: 5193.04 mg; Magnez: 529.56 mg; Wapń: 1108.50 mg; Witamina C: 500.49 mg; Witamina E: 22.28 mg; Żelazo: 24.87 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2026-09-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka kajzerka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLU,SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Szynka piastowska 40g ( <i>SOJ, GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek kiri 1szt. ( <i>MLE</i> ), Salata zielona 10g, Pomidor b/s 80g, Herbata zielowa b/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <i>GLU, SEL, MLE</i> ), Schab w majeranku pieczony 100g, Sos ziolowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Kalafior gotowany 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | Chleb pszenno 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz 80g ( <i>RYB</i> ), Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka z wędzarni 40g ( <i>SOJ, MLE, GLU, GOR, SEL</i> ), Salata zielona 10g, Pomidor b/s 80g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2677.86 kcal; Białko ogółem: 117.81g; Tłuszcz: 103.07g; Kwasy tłuszczowe nas: 54.10g; Węglowodany ogółem: 326.84g; Suma cukrów prostych: 51.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.63g; Sód: 4580.12 mg; Sól: 14.49g; Potas: 4910.68 mg; Magnez: 415.89 mg; Wapń: 859.56 mg; Witamina C: 346.14 mg; Witamina E: 14.40 mg; Żelazo: 17.93 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2026-09-01 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Szynka piastowska 40g ( <i>SOJ, GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek kiri 1szt ( <i>MLE</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata zielowa b/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <i>GLU, SEL, MLE</i> ), Schab w majeranku pieczony 100g, Sos ziolowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Salata zielona z jogurtem 150g ( <i>MLE</i> ), Kompot wieloowocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz 80g ( <i>RYB</i> ), Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka z wędzarni 40g ( <i>SOJ, MLE, GLU, GOR, SEL</i> ), Salata zielona 10g, Ogórek kiszony 40g, Papryka świeża 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Burak pieczony w plastrach z fetą 100g ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2698.54 kcal; Białko ogółem: 119.33g; Tłuszcz: 96.69g; Kwasy tłuszczowe nas: 50.13g; Węglowodany ogółem: 324.91g; Suma cukrów prostych: 65.30g; Błonnik pokarmowy: 36.51g; Sód: 5013.23 mg; Sól: 15.31g; Potas: 5581.46 mg; Magnez: 529.14 mg; Wapń: 1003.72 mg; Witamina C: 349.17 mg; Witamina E: 14.81 mg; Żelazo: 23.30 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2026-09-01 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Szynka piastowska 40g ( <i>SOJ, GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Serek kiri 1szt. ( <i>MLE</i> ), Salata zielona 10g, Pomidor b/s 80g, Herbata zielowa b/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ( <i>GLU, SEL, MLE</i> ), Schab w majeranku pieczony 100g, Sos ziolowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Kalafior gotowany 150g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Paprykarz 80g ( <i>RYB</i> ), Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka z wędzarni 40g ( <i>SOJ, MLE, GLU, GOR, SEL</i> ), Salata zielona 10g, Pomidor b/s 80g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Burak pieczony w plastrach z fetą 100g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2685.74 kcal; Białko ogółem: 120.82g; Tłuszcz: 103.35g; Kwasy tłuszczowe nas: 54.25g; Węglowodany ogółem: 341.89g; Suma cukrów prostych: 67.87g; Błonnik pokarmowy: 40.67g; Sód: 4760.02 mg; Sól: 14.55g; Potas: 5938.29 mg; Magnez: 534.54 mg; Wapń: 973.08 mg; Witamina C: 370.75 mg; Witamina E: 15.09 mg; Żelazo: 24.30 mg;

|                                                                       |                                                                       |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| wtorek 2026-09-01 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna              |                                                                       |                                                                       |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 10.80g; Tłuszcz: 26.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.68g; Węglowodany ogółem: 102.89g; Suma cukrów prostych: 14.30g; Błonnik pokarmowy: 12.46g; Sód: 243.24 mg; Sól: 0.61g; Potas: 996.99 mg; Magnez: 68.97 mg; Wapń: 131.10 mg; Witamina C: 34.14 mg; Witamina E: 3.36 mg; Żelazo: 2.83 mg;

| wtorek 2026-09-01                                                           |  |                                                                  | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona |                                                                            |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Herbata ziołowa b/c 250ml |  | Zupa krem z selera 700ml (MLE, SEL), Kompot<br>wielowocowy 250ml |                                        | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Herbata czarna b/c 250ml |  |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. (MLE),                                 |  | Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1szt.                         |                                        |                                                                            |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2398.53 kcal; Białko ogółem: 60.04g; Tłuszcz: 72.31g; Kwasy tłuszczowe nas: 45.12g; Węglowodany ogółem: 277.39g; Suma cukrów prostych: 13.91g; Błonnik pokarmowy: 17.83g; Sód: 2061.91 mg; Sól: 5.16g; Potas: 819.61 mg; Magnez: 145.30 mg; Wapń: 111.10 mg; Witamina C: 3.48 mg; Witamina E: 4.74 mg; Żelazo: 6.20 mg;

| wtorek 2026-09-01                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona |                                                                                                                                                                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE),<br>Szyńka piastowska mielona 40g (SOJ, GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek kiri 1szt. (MLE), Jajko 1szt. (JAJ),<br>Herbata ziołowa b/c 250ml |  | Zupa krem z selera 350ml (MLE, SEL), Schab w<br>majeranku mielony 100g, Sos ziołowy 100ml<br>(GLU, MLE), Ziemniaki gotowane puree 200g, Kalafior<br>gotowany puree 150g, Kompot wielowocowy 250ml |                                           | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE),<br>Szyńka z wędzarni mielona 40g (SOJ, MLE, GLU, GOR, SEL),<br>Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek<br>kanapkowy 1szt. (MLE), Herbata czarna b/c 250ml |  |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                |  | Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                                                                                                                                |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2629.81 kcal; Białko ogółem: 111.15g; Tłuszcz: 119.91g; Kwasy tłuszczowe nas: 63.71g; Węglowodany ogółem: 295.32g; Suma cukrów prostych: 24.77g; Błonnik pokarmowy: 21.17g; Sód: 3018.29 mg; Sól: 9.46g; Potas: 3301.65 mg; Magnez: 268.64 mg; Wapń: 380.15 mg; Witamina C: 126.14 mg; Witamina E: 5.65 mg; Żelazo: 14.57 mg;

| Oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| środa 2026-09-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek naturalny 50g ( <i>MLE</i> ), Schab szlachecki 40g ( <i>SOJ</i> ), Ser żółty 20g ( <i>MLE</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Zupa koperkowa z zacierką 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), Kieszonka z kurczaka ze szpinakiem i serem pieczona 100g ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka Coleslaw 150g, Kompot truskawkowo-rabarbarowy 250ml | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pasztet 50g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Papryka świeża 30g, Ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2614.20 kcal; Białko ogółem: 122.97g; Tłuszcz: 106.26g; Kwasy tłuszczowe nas: 46.74g; Węglowodany ogółem: 319.36g; Suma cukrów prostych: 66.36g; Błonnik pokarmowy: 29.80g; Sód: 4130.04 mg; Sól: 12.81g; Potas: 4334.62 mg; Magnez: 391.50 mg; Wapń: 931.89 mg; Witamina C: 202.18 mg; Witamina E: 14.69 mg; Żelazo: 13.66 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-09-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek naturalny 50g ( <i>MLE</i> ), Schab szlachecki 40g ( <i>SOJ</i> ), Dżem 1szt., Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Zupa koperkowa z zacierką 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), Roladka drobiowa z masłem i pietruszką duszona 100g ( <i>MLE</i> ), Sos śmietanowy 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowo-rabarbarowy 250ml | Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pasztet 50g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Salata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2612.56 kcal; Białko ogółem: 117.35g; Tłuszcz: 99.80g; Kwasy tłuszczowe nas: 49.04g; Węglowodany ogółem: 365.80g; Suma cukrów prostych: 85.01g; Błonnik pokarmowy: 28.11g; Sód: 4148.89 mg; Sól: 12.86g; Potas: 5615.13 mg; Magnez: 453.35 mg; Wapń: 812.73 mg; Witamina C: 202.75 mg; Witamina E: 12.14 mg; Żelazo: 18.23 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-09-02 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek naturalny 50g ( <i>MLE</i> ), Schab szlachecki 40g ( <i>SOJ</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Zupa koperkowa z zacierką 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), Kieszonka z kurczaka ze szpinakiem i serem pieczona 100g ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka Coleslaw 150g, Kompot truskawkowo-rabarbarowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pasztet 50g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Papryka świeża 30g, Ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2679.40 kcal; Białko ogółem: 126.33g; Tłuszcz: 106.12g; Kwasy tłuszczowe nas: 46.53g; Węglowodany ogółem: 317.76g; Suma cukrów prostych: 68.78g; Błonnik pokarmowy: 33.32g; Sód: 4082.24 mg; Sól: 12.12g; Potas: 4625.22 mg; Magnez: 455.10 mg; Wapń: 948.49 mg; Witamina C: 203.18 mg; Witamina E: 15.30 mg; Żelazo: 15.22 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-09-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Twarożek naturalny 50g ( <i>MLE</i> ), Schab szlachecki 40g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Zupa koperkowa z zacierką 350ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ), Roladka drobiowa z masłem i pietruszką duszona 100g ( <i>MLE</i> ), Sos śmietanowy 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane 200g, Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot truskawkowo-rabarbarowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pasztet 50g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), Salata zielona 10g, Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2680.83 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 104.35g; Kwasy tłuszczowe nas: 51.59g; Węglowodany ogółem: 350.01g; Suma cukrów prostych: 87.33g; Błonnik pokarmowy: 33.85g; Sód: 4269.29 mg; Sól: 12.59g; Potas: 5969.13 mg; Magnez: 542.35 mg; Wapń: 994.33 mg; Witamina C: 203.75 mg; Witamina E: 13.01 mg; Żelazo: 20.47 mg;

|                                                                       |                                                                       |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| środa 2026-09-02 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna               |                                                                       |                                                                       |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 10.80g; Tłuszcz: 26.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.68g; Węglowodany ogółem: 102.89g; Suma cukrów prostych: 14.30g; Błonnik pokarmowy: 12.46g; Sód: 243.24 mg; Sól: 0.61g; Potas: 996.99 mg; Magnez: 68.97 mg; Wapń: 131.10 mg; Witamina C: 34.14 mg; Witamina E: 3.36 mg; Żelazo: 2.83 mg;

| środa 2026-09-02 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                        |                                                                           |                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), | Krem z brokułów 700ml (MLE, SEL), Kompot<br>truskawkowo-rabarbarowy 250ml | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Actimel 1szt. (MLE),                                                             | Podwieczorek: Sok owocowy 1szt.                                           |                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2316.44 kcal; Białko ogółem: 65.30g; Tłuszcz: 74.99g; Kwasy tłuszczowe nas: 45.84g; Węglowodany ogółem: 319.91g; Suma cukrów prostych: 28.37g; Błonnik pokarmowy: 25.91g; Sód: 2176.98 mg; Sól: 5.45g; Potas: 3612.96 mg; Magnez: 370.00 mg; Wapń: 602.28 mg; Witamina C: 420.67 mg; Witamina E: 11.88 mg; Żelazo: 18.75 mg;

| środa 2026-09-02 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE),<br>Schab szlachecki mielony 40g (SOJ), Twarożek naturalny<br>50g (MLE), Dżemik 25g 1szt, Kawa zbożowa z mlekiem<br>b/c 150ml (GLU, MLE), | Krem z brokułów 350ml (MLE, SEL), Roladka drobiowa<br>z masłem pietruszką duszona mielona 100g (MLE), Sos<br>śmietanowy 100g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane<br>puree 200g, Buraczki gotowane puree 150g (GLU),<br>Kompot truskawkowo-rabarbarowy 250ml | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE),<br>Szyńka zrazowa mielona 40g (SOJ, GOR, MLE), Pasztet<br>50g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Serek tartare 1szt.<br>(MLE), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Actimel 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek: Sok owocowy 1szt.                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2760.75 kcal; Białko ogółem: 112.13g; Tłuszcz: 108.11g; Kwasy tłuszczowe nas: 55.52g; Węglowodany ogółem: 347.70g; Suma cukrów prostych: 52.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.66g; Sód: 3969.94 mg; Sól: 11.90g; Potas: 5416.75 mg; Magnez: 452.27 mg; Wapń: 630.40 mg; Witamina C: 372.84 mg; Witamina E: 14.73 mg; Żelazo: 23.03 mg;

---

| Oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| czwartek 2026-09-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ( <i>JAJ</i> ), Serek hoga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br>Łopatka pieczona 100g, Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Sos pieczeniowy 100g ( <i>GLU</i> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g, Kompot truskawkowy 250ml | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Krem z białych warzyw 250ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Papryka świeża 30g, Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2603.85 kcal; Białko ogółem: 115.84g; Tłuszcz: 107.72g; Kwasy tłuszczowe nas: 45.55g; Węglowodany ogółem: 362.49g; Suma cukrów prostych: 62.05g; Błonnik pokarmowy: 49.43g; Sód: 3455.25 mg; Sól: 11.02g; Potas: 7101.92 mg; Magnez: 633.60 mg; Wapń: 1465.89 mg; Witamina C: 801.10 mg; Witamina E: 29.51 mg; Żelazo: 32.51 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2026-09-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>Bułka kajzerka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb pszenno-żytni 40g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ( <i>JAJ</i> ), Serek hoga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Salata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br>Klopsik z indyka gotowane 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Sos pietruszkowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Marchewka baby gotowana 150g, Kompot truskawkowy 250ml | Chleb pszenno-żytni 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Krem z białych warzyw 250ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2569.48 kcal; Białko ogółem: 113.26g; Tłuszcz: 86.17g; Kwasy tłuszczowe nas: 42.13g; Węglowodany ogółem: 351.54g; Suma cukrów prostych: 50.85g; Błonnik pokarmowy: 42.80g; Sód: 3919.90 mg; Sól: 12.18g; Potas: 6751.09 mg; Magnez: 598.98 mg; Wapń: 1430.29 mg; Witamina C: 743.94 mg; Witamina E: 19.77 mg; Żelazo: 30.67 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2026-09-03 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ( <i>JAJ</i> ), Serek hoga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br>Klopsik z indyka gotowane 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Sos pietruszkowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g, Kompot truskawkowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Krem z białych warzyw 250ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Papryka świeża 30g, Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2684.73 kcal; Białko ogółem: 119.25g; Tłuszcz: 94.68g; Kwasy tłuszczowe nas: 43.55g; Węglowodany ogółem: 364.16g; Suma cukrów prostych: 61.63g; Błonnik pokarmowy: 54.44g; Sód: 4066.20 mg; Sól: 12.08g; Potas: 7380.43 mg; Magnez: 705.32 mg; Wapń: 1568.68 mg; Witamina C: 799.10 mg; Witamina E: 25.09 mg; Żelazo: 33.56 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2026-09-03 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>Bułka grahamka 1szt. ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 40g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Schab benedyktyński 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ( <i>JAJ</i> ), Serek hoga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Salata zielona 10g, Pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ),<br>Klopsik z indyka gotowane 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Sos pietruszkowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Marchewka baby gotowana 150g, Kompot truskawkowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),<br>Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Krem z białych warzyw 250ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2650.98 kcal; Białko ogółem: 117.54g; Tłuszcz: 86.70g; Kwasy tłuszczowe nas: 42.64g; Węglowodany ogółem: 348.50g; Suma cukrów prostych: 50.90g; Błonnik pokarmowy: 50.93g; Sód: 4003.47 mg; Sól: 11.92g; Potas: 7002.76 mg; Magnez: 682.78 mg; Wapń: 1523.56 mg; Witamina C: 738.34 mg; Witamina E: 20.37 mg; Żelazo: 32.83 mg;

|                                                                       |                                                                       |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| czwartek 2026-09-03 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna            |                                                                       |                                                                       |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 10.80g; Tłuszcz: 26.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.68g; Węglowodany ogółem: 102.89g; Suma cukrów prostych: 14.30g; Błonnik pokarmowy: 12.46g; Sód: 243.24 mg; Sól: 0.61g; Potas: 996.99 mg; Magnez: 68.97 mg; Wapń: 131.10 mg; Witamina C: 34.14 mg; Witamina E: 3.36 mg; Żelazo: 2.83 mg;

| czwartek 2026-09-03                                                                 |                                                                       | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),<br>Herbata czarna b/c 250ml | Krem z marchwi 700ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot<br>truskawkowy 250ml | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),<br>Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                | Podwieczorek: Sok bananowy 1szt.                                      |                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2325.91 kcal; Białko ogółem: 63.27g; Tłuszcz: 84.49g; Kwasy tłuszczowe nas: 49.47g; Węglowodany ogółem: 334.82g; Suma cukrów prostych: 29.33g; Błonnik pokarmowy: 15.79g; Sód: 2154.34 mg; Sól: 5.39g; Potas: 1494.31 mg; Magnez: 188.45 mg; Wapń: 303.01 mg; Witamina C: 16.69 mg; Witamina E: 5.01 mg; Żelazo: 7.14 mg;

| czwartek 2026-09-03                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                              | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),<br>Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ),<br>Schab benedyktyński mielony 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE</i> ), Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ( <i>JAJ</i> ), Serek<br>haga 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml | Krem z marchwi 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Klopsik z indyka<br>gotowane 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos pietruszkowy 100ml<br>( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane puree 200g,<br>Marchewka gotowana puree 150g, Kompot<br>truskawkowy 250ml | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ),<br>Szyńka zrazowa mielona 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Krem z<br>białych warzyw 250ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Serek tartare 1szt.<br>( <i>MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek: Sok bananowy 1szt.                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2557.83 kcal; Białko ogółem: 107.63g; Tłuszcz: 94.97g; Kwasy tłuszczowe nas: 49.37g; Węglowodany ogółem: 425.84g; Suma cukrów prostych: 47.64g; Błonnik pokarmowy: 38.17g; Sód: 3145.78 mg; Sól: 9.84g; Potas: 5837.36 mg; Magnez: 481.32 mg; Wapń: 806.84 mg; Witamina C: 411.62 mg; Witamina E: 13.07 mg; Żelazo: 21.26 mg;

| Oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| piątek 2026-09-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek z brzoskwinia 100g (MLE), Miód 25g 1szt, Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Rzodkiewka 40g, Kakao b/c 250ml (MLE), | Botwinka z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Ryba pieczona panierowana 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka kraka 40g (GLU, SOJ, GOR, SEL, MLE), Sałatka jarzynowa 160g (JAJ, MLE, SEL), Serek haga 1szt. (MLE), Papryka świeża 40g, Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2762.04 kcal; Białko ogółem: 126.71g; Tłuszcz: 97.36g; Kwasy tłuszczowe nas: 37.68g; Węglowodany ogółem: 396.14g; Suma cukrów prostych: 68.12 g; Błonnik pokarmowy: 54.94g; Sód: 2854.68 mg; Sól: 9.46g; Potas: 7610.95 mg; Magnez: 646.29 mg; Wapń: 1466.23 mg; Witamina C: 559.38 mg; Witamina E: 30.89 mg; Żelazo: 27.95 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2026-09-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (GLU, MLE), Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek z brzoskwinia 100g (MLE), Miód 25g 1szt., Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Kakao b/c 250ml (MLE), | Botwinka z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Ryba pieczona w ziołach 100g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Bukiet jarzyn gotowanych 150g, Kompot wieloowocowy 250ml | Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka kraka 40g (GLU, SOJ, GOR, SEL, MLE), Sałatka jarzynowa 160g (JAJ, MLE, SEL), Serek haga 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2696.65 kcal; Białko ogółem: 124.96g; Tłuszcz: 69.08g; Kwasy tłuszczowe nas: 34.37g; Węglowodany ogółem: 329.15g; Suma cukrów prostych: 67.70g; Błonnik pokarmowy: 42.67 g; Sód: 1399.60 mg; Sól: 5.83g; Potas: 6842.64 mg; Magnez: 505.45 mg; Wapń: 1166.86 mg; Witamina C: 284.57 mg; Witamina E: 13.82 mg; Żelazo: 18.51 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2026-09-04 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek naturalny 100g (MLE), Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Rzodkiewka 40g, Kakao b/c 250ml (MLE), | Botwinka z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Ryba pieczona w ziołach 100g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka kraka 40g (GLU, SOJ, GOR, SEL, MLE), Sałatka jarzynowa 160g (JAJ, MLE, SEL), Serek haga 1szt. (MLE), Papryka świeża 40g, Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2690.84 kcal; Białko ogółem: 130.96g; Tłuszcz: 82.12g; Kwasy tłuszczowe nas: 37.77g; Węglowodany ogółem: 355.72g; Suma cukrów prostych: 73.90g; Błonnik pokarmowy: 55.06g; Sód: 2925.81 mg; Sól: 9.53g; Potas: 8251.88 mg; Magnez: 713.03 mg; Wapń: 1705.02 mg; Witamina C: 560.91 mg; Witamina E: 22.55 mg; Żelazo: 28.57 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| piątek 2026-09-04 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (GLU, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek naturalny 100g (MLE), Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Kakao b/c 250ml (MLE), | Botwinka z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Ryba pieczona w ziołach 100g (RYB), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Bukiet jarzyn gotowanych 150g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Szynka kraka 40g (GLU, SOJ, GOR, SEL, MLE), Sałatka jarzynowa 160g (JAJ, MLE, SEL), Serek haga 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2682.85 kcal; Białko ogółem: 127.79g; Tłuszcz: 74.60g; Kwasy tłuszczowe nas: 36.94g; Węglowodany ogółem: 346.97g; Suma cukrów prostych: 73.68g; Błonnik pokarmowy: 51.39g; Sód: 2579.30 mg; Sól: 8.66g; Potas: 7328.14 mg; Magnez: 626.25 mg; Wapń: 1425.69 mg; Witamina C: 283.68 mg; Witamina E: 14.91 mg; Żelazo: 21.59 mg;

|                                                              |                                                              |                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| piątek 2026-09-04 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna     |                                                              |                                                              |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 10.80 g; Tłuszcz: 26.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.68g; Węglowodany ogółem: 102.89g; Suma cukrów prostych: 14.30g; Błonnik pokarmowy: 12.46g; Sód: 243.24 mg; Sól: 0.61g; Potas: 996.99 mg; Magnez: 68.97 mg; Wapń: 131.10 mg; Witamina C: 34.14 mg; Witamina E: 3.36 mg; Żelazo: 2.83 mg;

| piątek 2026-09-04                                                        |  | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                       |                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Kakao b/c 250ml (MLE), |  | Krem z cukinii 700ml (MLE, SEL), Kompot<br>wielowocowy 250ml | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok warzywny 1szt.                                         |  | Podwieczorek: Actimel 1szt. (MLE),                           |                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2356.71 kcal; Białko ogółem: 64.95g; Tłuszcz: 119.50g; Kwasy tłuszczowe nas: 72.67g; Węglowodany ogółem: 287.51g; Suma cukrów prostych: 34.93g; Błonnik pokarmowy: 15.44g; Sód: 2955.41 mg; Sól: 7.48g; Potas: 1769.49 mg; Magnez: 238.40 mg; Wapń: 421.38 mg; Witamina C: 21.75 mg; Witamina E: 6.11 mg; Żelazo: 8.26 mg;

| piątek 2026-09-04                                                                                                                                                                                                                                     |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml (GLU, SOJ, MLE),<br>Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE),<br>Szyńka delikatesowa z fileta mielona 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Twarożek z brzoskwinia 100g (MLE),<br>Miód 25g 1szt., Kakao b/c 250ml (MLE), |  | Krem z cukinii 350ml (MLE, SEL), Ryba pieczona w<br>ziołach mielona 100g (RYB), Sos śmietanowy 100g<br>(GLU, MLE), Ziemniaki gotowane puree 200g, Bukiet<br>jarzyn gotowanych puree 150g, Kompot wielowocowy<br>250ml | Chleb pszenny 110g (GLU, SOJ), Masło 20g (MLE),<br>Szyńka kraka mielona 40g (GLU, SOJ, GOR, SEL, MLE),<br>Salatka jarzynowa rozdrobniona 160g (JAJ, MLE, SEL),<br>Serek haga 1szt. (MLE), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                                                      |  | Podwieczorek: Actimel 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2675.46 kcal; Białko ogółem: 120.82g; Tłuszcz: 101.17g; Kwasy tłuszczowe nas: 55.94g; Węglowodany ogółem: 369.55g; Suma cukrów prostych: 48.17g; Błonnik pokarmowy: 30.17g; Sód: 2793.93 mg; Sól: 9.05g; Potas: 4766.43 mg; Magnez: 389.55 mg; Wapń: 539.33 mg; Witamina C: 156.84 mg; Witamina E: 10.77 mg; Żelazo: 11.99 mg;

| Oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasta z jaj, Ryby i koperku 100g (RYB, JAJ), Schab szlachecki 40g (SOJ), Serek tartare 1szt. (MLE), Ogórek zielony b/s 40g, Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Żurek z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Filet z kurczaka faszerowany pieczarkami pieczony 100g, Sos ziołowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Mizeria 150g (MLE), Kompot z jabłek 250ml | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek z koperkiem 80g (MLE), Ser żółty 20g (MLE), Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża 40g, Salata zielona 10g, Jablko pieczone z cynamonem 1szt., Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2463.44 kcal; Bialko ogółem: 113.80g; Tłuszcz: 85.37g; Kwasy tłuszczowe nas: 47.80g; Węglowodany ogółem: 274.58g; Suma cukrów prostych: 67.13g; Błonnik pokarmowy: 25.84g; Sód: 3580.32 mg; Sól: 10.54g; Potas: 4034.59 mg; Magnez: 341.11 mg; Wapń: 1092.10 mg; Witamina C: 168.18 mg; Witamina E: 8.11 mg; Żelazo: 12.98 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasta z jaj, Ryby i koperku 100g (RYB, JAJ), Schab szlachecki 40g (SOJ), Serek tartare 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Żurek z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Filet drobiowy z morelą duszony 100g, Sos śmietanowy 100g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot z jabłek 250ml | Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek z koperkiem 80g (MLE), Dżem 1szt., Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Jablko pieczone z cynamonem 1szt., Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2430.84 kcal; Bialko ogółem: 110.66g; Tłuszcz: 80.93g; Kwasy tłuszczowe nas: 45.26g; Węglowodany ogółem: 287.39g; Suma cukrów prostych: 67.41g; Błonnik pokarmowy: 26.15g; Sód: 2589.72 mg; Sól: 8.06g; Potas: 4088.47 mg; Magnez: 308.23 mg; Wapń: 912.04 mg; Witamina C: 196.88 mg; Witamina E: 9.43 mg; Żelazo: 12.69 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasta z jaj, Ryby i koperku 100g (RYB, JAJ), Schab szlachecki 40g (SOJ), Serek tartare 1szt. (MLE), Ogórek zielony b/s 40g, Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Żurek z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Filet z kurczaka faszerowany pieczarkami pieczony 100g, Sos ziołowy 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Mizeria 150g (MLE), Kompot z jabłek b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek z koperkiem 80g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Papryka świeża 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Sałatka grecka 100g (MLE)                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2509.38 kcal; Bialko ogółem: 114.09g; Tłuszcz: 94.22g; Kwasy tłuszczowe nas: 52.18g; Węglowodany ogółem: 247.96g; Suma cukrów prostych: 48.50g; Błonnik pokarmowy: 26.58g; Sód: 3833.85 mg; Sól: 10.66g; Potas: 4088.42 mg; Magnez: 397.17 mg; Wapń: 970.71 mg; Witamina C: 174.60 mg; Witamina E: 10.26 mg; Żelazo: 14.61 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa mleczna z zacierką 350ml (GLU, JAJ, MLE), Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasta z jaj, Ryby i koperku 100g (RYB, JAJ), Schab szlachecki 40g (SOJ), Serek tartare 1szt. (MLE), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Żurek z ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Filet drobiowy z morelą duszony 100g, Sos śmietanowy 100g (GLU, MLE), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot z jabłek b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek z koperkiem 80g (MLE), Serek tartare 1szt. (MLE), Szynka delikatesowa z fileta 40g (MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Serek wiejski 200g 1szt. (MLE),                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Jablko pieczone z cynamonem 1szt.                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2491.11 kcal; Bialko ogółem: 113.04g; Tłuszcz: 91.76g; Kwasy tłuszczowe nas: 52.06g; Węglowodany ogółem: 266.90g; Suma cukrów prostych: 66.05g; Błonnik pokarmowy: 31.89g; Sód: 2746.12 mg; Sól: 7.94g; Potas: 4258.97 mg; Magnez: 382.23 mg; Wapń: 937.39 mg; Witamina C: 196.88 mg; Witamina E: 10.57 mg; Żelazo: 14.88 mg;

|                                                              |                                                              |                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna     |                                                              |                                                              |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Bialko ogółem: 10.80g; Tłuszcz: 26.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.68g; Węglowodany ogółem: 102.89g; Suma cukrów prostych: 14.30g; Błonnik pokarmowy: 12.46g; Sód: 243.24 mg; Sól: 0.61g; Potas: 996.99 mg; Magnez: 68.97 mg; Wapń: 131.10 mg; Witamina C: 34.14 mg; Witamina E: 3.36 mg; Żelazo: 2.83 mg;

|                                                                         |                                                          |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                |                                                          |                                                                         |
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Krem z kalafiora 700ml (MLE, SEL), Kompot z jabłek 250ml | Zupa mleczna wzmocniona 700ml (GLU, SOJ, MLE), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. (MLE),                                  | Podwieczorek: Sok marchwiowy 1szt.                       |                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2339.24 kcal; Białko ogółem: 69.22g; Tłuszcz: 76.67g; Kwasy tłuszczowe nas: 47.53g; Węglowodany ogółem: 316.41g; Suma cukrów prostych: 24.34g; Błonnik pokarmowy: 25.65g; Sód: 2157.98 mg; Sól: 5.54g; Potas: 3338.36 mg; Magnez: 349.60 mg; Wapń: 693.98 mg; Witamina C: 412.89 mg; Witamina E: 11.26 mg; Żelazo: 18.26 mg;

| sobota 2026-09-05                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),<br>Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ),<br>Schab szlachecki mielony 40g ( <i>SOJ</i> ), Pasta z jaj, Ryby i koperku 100g ( <i>RYB, JAJ</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ),<br>Herbata czarna b/c 250ml | Krem z kalafiora 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Filet drobiowy z morelą duszony mielony 100g, Sos śmietanowy 100g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Brokuły gotowane puree 150g, Kompot z jabłek 250ml | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatesowa z fileta mielona 40g ( <i>MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ), Twarożek z koperkiem 80g ( <i>MLE</i> ), Dżemik 25g 1szt., Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Kefir 150ml 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek: Sok marchwiowy 1szt.                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2574.30 kcal; Białko ogółem: 127.48g; Tłuszcz: 85.37g; Kwasy tłuszczowe nas: 49.53g; Węglowodany ogółem: 335.44g; Suma cukrów prostych: 43.98g; Błonnik pokarmowy: 30.04g; Sód: 2344.56 mg; Sól: 7.98g; Potas: 5500.46 mg; Magnez: 429.20 mg; Wapń: 763.16 mg; Witamina C: 396.81 mg; Witamina E: 11.53 mg; Żelazo: 19.18 mg;

| Oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| niedziela 2026-09-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Ketchup 15g, Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Schab po cygańsku pieczony 100g, Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Surówka tęczowa 150g, Kompot wiśniowy 250ml | Chleb graham 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Batonik twarogowy 1szt. ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2568.81 kcal; Białko ogółem: 107.09g; Tłuszcz: 87.47g; Kwasy tłuszczowe nas: 45.51g; Węglowodany ogółem: 253.77g; Suma cukrów prostych: 40.77g; Błonnik pokarmowy: 25.99g; Sód: 3394.63 mg; Sól: 11.04g; Potas: 4187.46 mg; Magnez: 361.12 mg; Wapń: 828.27 mg; Witamina C: 350.62 mg; Witamina E: 14.56 mg; Żelazo: 16.16 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-09-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Ketchup 15g, Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/s 80g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Schab gotowany 100g, Sos ziołowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot wiśniowy 250ml | Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Chleb pszenno-żytni 80g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Pomidor b/s 80g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Batonik twarogowy 1szt. ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2507.21 kcal; Białko ogółem: 114.44g; Tłuszcz: 83.53g; Kwasy tłuszczowe nas: 46.30g; Węglowodany ogółem: 264.70g; Suma cukrów prostych: 48.50g; Błonnik pokarmowy: 24.28g; Sód: 3022.11 mg; Sól: 10.05g; Potas: 4544.62 mg; Magnez: 354.83 mg; Wapń: 851.75 mg; Witamina C: 308.42 mg; Witamina E: 9.98 mg; Żelazo: 18.37 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-09-06 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/s 40g, Ogórek zielony b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Schab gotowany 100g, Sos ziołowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Surówka tęczowa 150g, Kompot wiśniowy 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Ogórek zielony b/s 40g, Pomidor b/s 40g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Biskopki b/c 30g ( <i>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Pomidorki koktajlowe 100g                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2558.73 kcal; Białko ogółem: 119.41g; Tłuszcz: 88.62g; Kwasy tłuszczowe nas: 47.50g; Węglowodany ogółem: 269.95g; Suma cukrów prostych: 51.33g; Błonnik pokarmowy: 30.08g; Sód: 3359.41 mg; Sól: 10.38g; Potas: 4500.39 mg; Magnez: 421.87 mg; Wapń: 861.54 mg; Witamina C: 340.17 mg; Witamina E: 13.59 mg; Żelazo: 18.47 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-09-06 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <i>MLE</i> ), Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Szynka zrazowa 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Parówka drobiowa 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/s 80g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Schab gotowany 100g, Sos ziołowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane z natką pietruszki 200g, Buraczki gotowane 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot wiśniowy b/c 250ml | Chleb graham 110g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Pomidor b/s 80g, Sałata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Biskopki b/c 30g ( <i>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2534.51 kcal; Białko ogółem: 115.04g; Tłuszcz: 86.64g; Kwasy tłuszczowe nas: 47.28g; Węglowodany ogółem: 279.86g; Suma cukrów prostych: 60.44g; Błonnik pokarmowy: 31.75g; Sód: 3289.31 mg; Sól: 10.20g; Potas: 4986.22 mg; Magnez: 438.23 mg; Wapń: 879.15 mg; Witamina C: 324.92 mg; Witamina E: 12.09 mg; Żelazo: 21.40 mg;

|                                                                       |                                                                       |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-09-06 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna           |                                                                       |                                                                       |
| Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 10.80g; Tłuszcz: 26.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.68g; Węglowodany ogółem: 102.89g; Suma cukrów prostych: 14.30g; Błonnik pokarmowy: 12.46g; Sód: 243.24 mg; Sól: 0.61g; Potas: 996.99 mg; Magnez: 68.97 mg; Wapń: 131.10 mg; Witamina C: 34.14 mg; Witamina E: 3.36 mg; Żelazo: 2.83 mg;

| niedziela 2026-09-06                                                                |  | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                           |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),<br>Herbata czarna b/c 250ml |  | Krem z brokułów 700ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot wiśniowy 250ml | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),<br>Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 1szt.                                              |  | Podwieczorek: Actimel 1szt. ( <i>MLE</i> ),                      |                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2340.24 kcal; Białko ogółem: 64.42g; Tłuszcz: 74.29g; Kwasy tłuszczowe nas: 45.80g; Węglowodany ogółem: 326.93g; Suma cukrów prostych: 18.19g; Błonnik pokarmowy: 25.71g; Sód: 2148.98 mg; Sól: 5.44g; Potas: 3238.76 mg; Magnez: 340.60 mg; Wapń: 556.28 mg; Witamina C: 418.17 mg; Witamina E: 11.85 mg; Żelazo: 18.23 mg;

| niedziela 2026-09-06                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),<br>Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ),<br>Szyńka zrazowa mielona 40g ( <i>SOJ, GOR, MLE</i> ), Parówka drobiowa mielona 1szt. ( <i>GOR, SEL, SOJ, MLE</i> ), Serek kanapkowy 1szt. ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml |  | Krem z brokułów 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane puree 200g, Schab gotowany mielony 100g, Sos ziołowy 100ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Buraczki gotowane puree 150g ( <i>GLU</i> ), Kompot wiśniowy 250ml | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ), Szyńka delikatna z fileta mielona 40g ( <i>SOJ, SEL, GOR, MLE, GLU, DWU</i> ), Serek tartare 1szt. ( <i>MLE</i> ), Jajko 1szt. ( <i>JAJ</i> ), Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Podwieczorek: Actimel 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2508.81 kcal; Białko ogółem: 110.90g; Tłuszcz: 92.73g; Kwasy tłuszczowe nas: 53.56g; Węglowodany ogółem: 330.75g; Suma cukrów prostych: 31.53g; Błonnik pokarmowy: 25.51g; Sód: 2839.78 mg; Sól: 9.13g; Potas: 4668.63 mg; Magnez: 371.00 mg; Wapń: 488.90 mg; Witamina C: 278.04 mg; Witamina E: 8.64 mg; Żelazo: 18.44 mg;

| Oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| poniedziałek 2026-09-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddział                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE), Rogal maślany 1szt. (GLU, JAJ, MLE), Chleb pszenno-żytni 40g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Szyńka Hrabiny 40g (GLU, SEZ, JAJ, OZI, GOR, SEL, MLE, SOJ), Serek kiri 1szt. (MLE), Papryka świeża 40g, Rukola 5g, Ogórek kiszony 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym i ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Pierogi z twarogiem na słodko 300g (GLU, JAJ, MLE), Jabłka prażone 100g, Kompot wieloowocowy 250ml | Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek ze szczypiorkiem i koperkiem 100g (MLE), Schab z gór 40g (GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor b/s 40g, Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Nektarynka 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2428.63 kcal; Białko ogółem: 108.35g; Tłuszcz: 101.31g; Kwasy tłuszczowe nas: 50.29g; Węglowodany ogółem: 261.01g; Suma cukrów prostych: 77.21g; Błonnik pokarmowy: 32.32g; Sód: 3337.03 mg; Sól: 10.91g; Potas: 3911.85 mg; Magnez: 395.50 mg; Wapń: 1056.09 mg; Witamina C: 289.37 mg; Witamina E: 16.67 mg; Żelazo: 19.39 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-09-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna oddział                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE), Rogal maślany 1szt. (GLU, JAJ, MLE), Chleb pszenno-żytni 40g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Szyńka Hrabiny 40g (GLU, SEZ, JAJ, OZI, GOR, SEL, MLE, SOJ), Serek kiri 1szt. (MLE), Pomidor b/s 80g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym i ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Pierogi z twarogiem na słodko 300g (GLU, JAJ, MLE), Jabłka prażone 100g, Kompot wieloowocowy 250ml | Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ), Chleb pszenno-żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek z ziołami 100g (MLE), Schab z gór 40g (GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2413.48 kcal; Białko ogółem: 108.88g; Tłuszcz: 96.51g; Kwasy tłuszczowe nas: 49.06g; Węglowodany ogółem: 261.96g; Suma cukrów prostych: 87.87g; Błonnik pokarmowy: 20.08g; Sód: 2242.56 mg; Sól: 8.18g; Potas: 3169.18 mg; Magnez: 295.89 mg; Wapń: 607.66 mg; Witamina C: 80.93 mg; Witamina E: 8.28 mg; Żelazo: 13.23 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-09-07 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE), Bułka grahamka 1szt. (GLU), Chleb graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ), Szyńka Hrabiny 40g (GLU, SEZ, JAJ, OZI, GOR, SEL, MLE, SOJ), Serek kiri 1szt. (MLE), Papryka świeża 40g, Rukola 5g, Ogórek kiszony 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym i ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi ze szpinakiem 300g (JAJ, MLE, GLU), Surówka z marchewki 150g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek ze szczypiorkiem i koperkiem 100g (MLE), Schab z gór 40g (GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor b/s 40g, Ogórek zielony b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Nektarynka 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek: Jogurt proteinowy naturalny 1szt. (MLE)                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2502.07 kcal; Białko ogółem: 117.65g; Tłuszcz: 112.80g; Kwasy tłuszczowe nas: 57.23g; Węglowodany ogółem: 322.69g; Suma cukrów prostych: 80.81g; Błonnik pokarmowy: 46.94g; Sód: 3855.84 mg; Sól: 11.63g; Potas: 5556.52 mg; Magnez: 558.15 mg; Wapń: 1297.70 mg; Witamina C: 312.98 mg; Witamina E: 17.91 mg; Żelazo: 24.14 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-09-07 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (MLE), Bułka grahamka 1szt. (GLU), Chleb graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Pasztet 80g (SOJ, JAJ, SEL, GOR, SEZ), Szyńka Hrabiny 40g (GLU, SEZ, JAJ, OZI, GOR, SEL, MLE, SOJ), Serek kiri 1szt. (MLE), Pomidor b/s 80g, Rukola 5g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym i ziemniakami 350ml (GLU, MLE, SEL), Pierogi ze szpinakiem 300g (JAJ, MLE, GLU), Marchewka gotowana 150g, Kompot wieloowocowy b/c 250ml | Chleb graham 110g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 20g (MLE), Twarożek z ziołami 100g (MLE), Schab z gór 40g (GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidor b/s 40g, Salata zielona 10g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Banan 1szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek: Jogurt proteinowy naturalny 1szt. (MLE)                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2520.42 kcal; Białko ogółem: 112.17g; Tłuszcz: 105.33g; Kwasy tłuszczowe nas: 53.54g; Węglowodany ogółem: 316.98g; Suma cukrów prostych: 87.60g; Błonnik pokarmowy: 34.72g; Sód: 2722.73 mg; Sól: 8.79g; Potas: 4726.52 mg; Magnez: 461.08 mg; Wapń: 817.98 mg; Witamina C: 103.52 mg; Witamina E: 9.39 mg; Żelazo: 18.07 mg;

|                                                                |                                                              |                                                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-09-07 Jadłospis dla diety: Zupa pooperacyjna |                                                              |                                                              |
| Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml   | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml | Zupa pooperacyjna 350ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 663.66 kcal; Białko ogółem: 10.80g; Tłuszcz: 26.16g; Kwasy tłuszczowe nas: 16.68g; Węglowodany ogółem: 102.89g; Suma cukrów prostych: 14.30g; Błonnik pokarmowy: 12.46g; Sód: 243.24 mg; Sól: 0.61g; Potas: 996.99 mg; Magnez: 68.97 mg; Wapń: 131.10 mg; Witamina C: 34.14 mg; Witamina E: 3.36 mg; Żelazo: 2.83 mg;

| poniedziałek 2026-09-07                                                                                          |  | Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona                               |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), |  | Krem z buraka 700ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot<br>wielowocowy 250ml | Zupa mleczna wzmocniona 700ml ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),<br>Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                             |  | Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1szt.                             |                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2381.38 kcal; Białko ogółem: 67.10g; Tłuszcz: 93.17g; Kwasy tłuszczowe nas: 52.06g; Węglowodany ogółem: 426.32g; Suma cukrów prostych: 32.80g; Błonnik pokarmowy: 21.24g; Sód: 2240.39 mg; Sól: 5.67g; Potas: 2465.86 mg; Magnez: 248.90 mg; Wapń: 392.35 mg; Witamina C: 41.89 mg; Witamina E: 4.94 mg; Żelazo: 10.57 mg;

| poniedziałek 2026-09-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna mielona                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna wzmocniona 350ml ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),<br>Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ),<br>Szynka Hrabiny mielona 40g ( <i>GLU, SEZ, JAJ, OZI, GOR, SEL, MLE, SOJ</i> ),<br>Paszтет 80g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ), Serek kiri 1szt. ( <i>MLE</i> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), |  | Krem z buraka 350ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Filet z kurczaka<br>gotowany mielony 100g, Sos śmietanowy 100g ( <i>GLU, MLE</i> ),<br>Ziemniaki gotowane puree 200g, Marchewka gotowana puree 150g,<br>Kompot wielowocowy 250ml | Chleb pszenny 110g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło 20g ( <i>MLE</i> ),<br>Schab z gór mielony 40g ( <i>GLU, MLE, JAJ, SEL, GOR</i> ),<br>Twarożek z ziołami 100g ( <i>MLE</i> ), Powidla 1szt. 25g,<br>Herbata czarna b/c 250ml |
| II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt. ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1szt.                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2564.30 kcal; Białko ogółem: 118.61g; Tłuszcz: 114.39g; Kwasy tłuszczowe nas: 59.42g; Węglowodany ogółem: 385.82g; Suma cukrów prostych: 39.42g; Błonnik pokarmowy: 27.22g; Sód: 3089.20 mg; Sól: 9.70g; Potas: 4547.34 mg; Magnez: 360.57 mg; Wapń: 512.17 mg; Witamina C: 79.75 mg; Witamina E: 5.80 mg; Żelazo: 15.58 mg;