



DŻ.510.46.2026.KM

Jadłospis 01.07.2026 – 10.07.2026

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 01.07.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2439,1kcal; Białko: 102,7g; Węglowodany: 331g; w tym Cukry: 48,8g; Tłuszcze: 84,2g; NKT: 36,4g; Błonnik: 30,9g; Sód: 2976 mg

Sniadanie	Gramatura
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kakao 16% proszek2%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
4. Pieczeń rzymska (zawiera: jaja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
1. Krupnik (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 15%, kasza jęczmienna 9%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 7%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, pietruszka liście) 1%	300ml
2. Kopytka gotowane z okrasą z cebuli (składniki: ziemniaki 69%, skrobia ziemniaczana 10%, cebula 10%, jaja kurze całe 5%, olej rzepakowy 5%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	200g
3. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Pasta z zielonego groszku (składniki: groszek zielony konserwowy 70%, cebula 12%, olej rzepakowy 6%, musztarda (gorczyca) 6%, pietruszka liście 5%, (sól biała, pieprz czarny) 1%)	100g
5. Szynka konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	25g
6. Jabłko	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – 02.07.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2302,9kcal; Białko: 125,5g; Węglowodany: 258g; w tym Cukry: 32,8g; Tłuszcze: 89,1g; NKT: 41,4g; Błonnik: 25,6g; Sód: 3550mg

	Gramatura
Śniadanie	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
1. Zupa zacierkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 16% ziemniaki 15%, mąka pszenna 6%, jaja kurze całe 2%, koper ogrodowy 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Klopsik w sosie koperkowym (pieczony) (składniki: łopatka wieprzowa 50%, woda 25%, bułka pszenna 10%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, jaja kurze całe 4%, koperek 3%, mąka pszenna 1%, przyprawy (sól) 1%)	90g
4. Surówka czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona 75%, marchew 13%, jabłko 8%, olej rzepakowy 2%, sok z cytryny 1,5%, sól 0,5%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%,herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny mieszany (zawiera: pszenica)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szynka wędzona (zawiera: seler, gorczyca, gluten, mleko)	75g
5. Papryka	50g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 03.07.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2437kcal; Białko: 114,7g; Węglowodany: 287,4g; w tym Cukry: 35,5g; Tłuszcze: 98,7g; NKT: 44,2g; Błonnik: 33,7g; Sód: 3742mg

Śniadanie

1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	Gramatura
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	200ml
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	100g
4. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)	10g
5. Jabłko	83g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	80g
	300ml

II śniadanie

1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	Gramatura
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	30g
3. Ser twardy (zawiera: mleko)	10g
	65g

Obiad

1. Grochówka (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 65%, groch suchy łuskany 14%, ziemniaki 9%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 8%, boczek surowy bez kości 3%, (liść laurowy, ziele angielskie, majeranek suszony, pieprz czarny, sól biała) 1%)	Gramatura
2. Ziemniaki gotowane	300ml
3. Pulpety rybne (duszone) (składniki: (składniki: morszczuk 60% , marchew 12%, pietruszka korzeń 5%, bułka pszenna 10%, jaja kurze całe 5%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, cebula 2%, natka pietruszki 1%, przyprawy 1%)	150g
4. Surówka z ogórków kiszonych (składniki: ogórek kiszony 86%, cebula 10%, olej rzepakowy 4%, pieprz czarny mielony)	150g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	80g
	200ml

Kolacja

1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	Gramatura
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	200 ml
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	100g
4. Sałatka jarzynowa (składniki: ziemniaki 27%, majonez (jaja, gorczyca) 18%, marchew 16%, groszek zielony 10%, jabłko 8%, pietruszka korzeń 6%, jaja kurze całe 6%, kukurydza konserwowa 5%, seler korzeniowy 3%, sól, pieprz czarny.)	10g
5. Serek topiony (zawiera: mleko)	100g
6. Pomidor	17g
	80g

II kolacja

1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	Gramatura
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	30g
3. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	10g
	25g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 04.07.2026 r.- sobota

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2484,1 kcal; Białko: 110,9g; Węglowodany: 297,3g; w tym Cukry: 68,2g; Tłuszcze: 99,7g; NKT: 41,1g; Błonnik: 23,4g; Sód: 3324mg

	Gramatura
Śniadanie	
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, kakao 16% proszek 2%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Pasztet drobiowy (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	77g
5. Pomidor	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka konserwowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
1. Zupa ziemniaczana (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 25%, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 16% pietruszka liście 2%)	300ml
2. Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (składniki: makaron dwujajeczny 40% (jaja), łopatką wieprzową mieloną 25%, woda 10%, koncentrat pomidorowy 10%, cebula 8%, olej rzepakowy 3%, mąka pszenna typ 550 3%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny, oregano suszone, bazylija suszona) 1%	300g
3. Napój owocowy	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	50g
5. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g
6. Jabłko	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 05.07.2026 r.- niedziela

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2445,8kcal; Białko: 124,3g; Węglowodany: 279,4g; w tym Cukry: 59,4g; Tłuszcze: 98,4g; NKT: 41,5g; Błonnik: 25,9g; Sód: 3741 mg

Śniadanie		Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)		200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)		100g
3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)		10g
4. Pasta jajeczna z koperkiem (składniki: jaja kurze całe 70%, jogurt naturalny (mleko) 15%, majonez (gorczyca, jaja) 10%, koperek 4%, sól 1%)		50g
5. Szynka konserwowa (zawiera: seler, gorczyca, gluten, mleko)		50g
6. Jabłko		80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)		300ml
II śniadanie		Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)		30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)		10g
3. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)		65g
Obiad		Gramatura
1. Rosół z makaronem (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60 %, mieszanka warzyw (marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy) 18% makaron pszenny dwujajeczny 13% (pszenica), pietruszka liście 1%, liść laurowy 0%, ziele angielskie 0%, sól biała 0%)		300ml
2. Ziemniaki gotowane		150g
3. Kurczak pieczony (pieczony) (składniki: udo z kurczaka 90%, olej rzepakowy 9%, przyprawy (sól biała, pieprz czarny) 1%)		90g
4. Surówka z marchewki i jabłka (marchew 60 %, jabłko 35 %, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4 %, sok z cytryny)		80g
5. Napój owocowy		200ml
Kolacja		Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)		200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)		100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)		10g
4. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)		50g
5. Ser twardy (zawiera: mleko)		25g
6. Jabłko		80g
II kolacja		Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)		30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)		10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)		65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 06.07.2026 r.- poniedziałek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2362kcal; Białko: 130,6g; Węglowodany: 281,8g; w tym Cukry: 39,9g; Tłuszcze: 85g; NKT: 37g; Błonnik: 27,8g; Sód: 2655mg

	Gramatura
Śniadanie	
1. Herbata czarna (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Twaróg (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 90%, mleko spożywcze 2% tłuszczu (mleko) 10%)	80g
5. Mus owocowy bez cukru (składniki: truskawki mrożone 95%, skrobia ziemniaczana 5%)	50g
6. Jabłko	80g
7. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
1. Zupa szczawiowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 55%, ziemniaki 18%, szczaw 11%, jaja kurze całe 8%, warzywa (marchew, pietruszka, seler korzeniowy, por) 7%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Kotlet schabowy (smażony) (składniki: schab wieprzowy bez kości, 66%, bułka tarta 15% (pszenica), jaja kurze całe 10%, mąka pszenna typ 550 5%, smalec 4%, sól biała, pieprz czarny mielony)	140g
4. Sałata ze śmietaną (składniki: sałata 75%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 20%, szczypiorek 4%, przyprawy (sól) 1%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Szprot w pomidorach (zawiera: ryby)	170g
5. Sałata	20g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 07.07.2026 r.- wtorek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2438,3kcal; Białko: 115,1g; Węglowodany: 275,5g; w tym Cukry: 36,1g; Tłuszcze: 102,8g; NKT: 42,2g; Błonnik: 27,7g; Sód: 3740 mg

Śniadanie

	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml

II kolacja

1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka z indyka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g

Obiad

	Gramatura
1. Zupa jarzynowa (składniki: bulion drobiowy (na wywarze z porcji rosółowej) 65%, ziemniaki 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 13%, kalafior 3%, brokuły 3%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, pietruszka liście 1%, koper ogrodowy 1%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	300ml
2. Kasza jęczmienna	150g
3. Pulpety w sosie pomidorowym (duszone) (składniki: łopatka wieprzowa 55%, woda 20%, bułka pszenna 8%, jaja kurze całe 4%, koncentrat pomidorowy 10%, przyprawy (sól, pieprz) 2%, mąka pszenna 1%)	150g
4. Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała 81%, marchew 13%, olej rzepakowy 5%, sól biała 0,5%, pieprz czarny mielony 0,5%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml

Kolacja

	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 98%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	50g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Salceson (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Musztarda (zawiera: gorczyca)	15g
6. Pomidor	80g

II kolacja

	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 08.07.2026 r.- środa

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2249,2kcal; Białko: 108,8g; Węglowodany: 267,4g; w tym Cukry: 51,6g; Tłuszcze: 88,2g; NKT: 39,6g; Błonnik: 28,4g; Sód: 4070 mg

	Gramatura
Śniadanie	
1. Kakao naturalne na mleku 2% (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, kakao 16% proszek2%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe (zawiera: mleko)	10g
4. Szynka drobiowa (zawiera: seler, gorczyca, gluten, mleko)	75g
5. Gruszka	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
II śniadanie	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Polędwica sopocka (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g
Obiad	Gramatura
1. Zupa koperkowa (składniki: bulion drobiowy (na wywarze z porcji rosółowej) 60%, ziemniaki 20%, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 10%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, koperek 3%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	300ml
2. Ziemniaki gotowane	200g
3. Rumsztyk wieprzowy (pieczony) (składniki: szynka wieprzowa bez kości 85%, cebula 10%, bułka pszenna , 4%, przyprawy (sól, pieprz) 1%)	200ml
4. Surówka z buraczków (składniki: buraki gotowane 91%, cebula 5%, olej rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%)	
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	
Kolacja	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	250 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Sałatka ryżowa (składniki: ryż biały 25%, polędwica sopocka 41%, marchew 14%, kukurydza konserwowa 14%, majonez (jaja, gorczyca) 7% , sól, pieprz czarny)	100g
5. Jabłko	80g
II kolacja	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – 09.07.2026 r.- czwartek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2235,9kcal; Białko: 122g; Węglowodany: 243,8g; w tym Cukry: 24g; Tłuszcze: 90g; NKT: 40,9g; Błonnik: 24,2g; Sód: 3150mg

Śniadanie

	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	75g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml

II kolacja

	Gramatura
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Schab parzony (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g

Obiad

	Gramatura
1. Zupa pieczarkowa (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 60%, pieczarki świeże 15 %, warzywa (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, por) 10%, ziemniaki 9%, śmietana 18% (mleko) 5%, przyprawy (sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) 1%)	300ml
2. Kasza gryczana gotowana	150g
3. Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami (gotowany) (składniki: żołądki drobiowe 60%, mieszanka warzyw 7-składnikowa 25% (marchew, groszek zielona, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, cebula, seler korzeniowy), śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, olej rzepakowy 4%, pietruszka liście 1%, sól biała 0%, majeranek 0%)	150g
4. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml

Kolacja

	Gramatura
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%,herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny mieszany (zawiera: pszenica)	100g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Kiełbasa krotoszyńska (zawiera: seler, gorczyca, gluten, mleko)	75g
5. Sałata	20g

II kolacja

	Gramatura
4. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
5. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
6. Szynka drobiowa (zawiera: soja, seler, gorczyca, mleko)	65g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 10.07.2026 r.- piątek

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2331,3kcal; Białko: 116,3g; Węglowodany: 256g; w tym Cukry: 32,4g; Tłuszcze: 98,4g; NKT: 51,1g; Błonnik: 26,4g; Sód: 3295mg

	Gramatura
Śniadanie	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	150g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Twaróg ze szczypiorkiem (składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 88%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, szczypiorek 2%)	83g
5. Jabłko	80g
6. Płatki owsiane na mleku (składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%, płatki owsiane 15%)	300ml
	Gramatura
II śniadanie	
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Ser twardy (zawiera: mleko)	65g
	Gramatura
Obiad	
1. Barszcz ukraiński (składniki: bulion drobiowy (wywar z porcji rosółowej) 56%, ziemniaki 15%, mieszanka warzywna (marchew, pietruszka, seler korzeniowy , cebula) 10%, buraki 8%, kapusta biała 5%, fasola biała sucha 4%, boczek surowy bez kości 1%, przyprawy (sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny) 1%).	300ml
2. Ziemniaki gotowane	150g
3. Kotlet rybny (pieczony) (składniki: morszczuk filet bez skóry mrożony 67%, jaja kurze całe 11%, bułka tarta (pszenica) 17%, olej rzepakowy 5%, pieprz czarny mielony 0%, sól biała 0%)	150g
4. Surówka z kapusty kiszzonej (składniki: kapusta kiszona 90%, marchew 5%, olej rzepakowy 5% , pieprz czarny mielony 0%)	80g
5. Kompot z owoców mrożonych (woda 65%, owoce mrożone: jabłko, wiśnia, porzeczka 35%)	200ml
	Gramatura
Kolacja	
1. Herbata czarna bez cukru (składniki: woda 99%, herbata czarna 1%)	200 ml
2. Chleb pszenny (zawiera: pszenica)	50g
3. Masło prawdziwe 82% (zawiera: mleko)	10g
4. Ser twardy (zawiera: mleko)	75g
5. Papryka	50g
	Gramatura
II kolacja	
1. Chleb mieszany (zawiera: pszenica, żyto)	30g
2. Masło ekstra (zawiera: mleko)	10g
3. Serek kanapkowy (zawiera: mleko)	25g



Średnia podaż kalorii:	2372,6 kcal/d – jadłospis pokrywa średnie zapotrzebowanie osoby dorosłej w 100%
Średnia podaż białka	117,1g/d (19,7% energii)
Średnia podaż tłuszczu	93,4g/d (35,5% energii)
Średnia podaż węglowodanów	277,8 /d (44,9% energii)
Średnia zawartość NKT	41,6g/d
Średnia zawartość cukrów	39,5g/d

Opracował: Dietetyk Karolina Golińska ul. Turystyczna 4, 11-600 Węgorzewo NIP: 845 199 891 5 (REGON 1520403534) tel: 505 033 072	Weryfikacja organizacyjno-ekonomiczna: Kierownik Działu Żywności mgr Katarzyna MAŚLIJ	Zatwierdził: mgr Agnieszka Szałko
---	---	--

