Jadłospisy za okres od dnia 18.09. 2026 do dnia 27.09. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***MLE, GLU, PSZ, JAJ***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka mielona 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got mielone 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***) Pieczony dorsz 100g (***RYB***) Sos koperkowy 150ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 250g Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa marchewkowa z ziemniakami przetarta 400 ml (***SEL, MLE***) Pieczony dorsz mielona 100g (***RYB***) Sos koperkowy 150g (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250g Kalafior gotowany mielony 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser twarogowy 70 g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka drobiowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Ser twarogowy miel. 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bulka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)
		E: 2041,10 kcal; B: 199,14 g; T: 51,81 g; W: 304,7 g **W tym cukry: 51 g** Kw. tł. nasy.: 14,5 g; Bł.: 25.4 g; Sól: 5,2 g;	E: 2071,00 kcal; B: 102,4 g; T: 56,61 g; W: 304,7 g **W tym cukry: 51 g** Kw. tł. nasy.: 21,5 g; Bł.: 25.2 g; Sól: 5,4 g;

Jadłospisy za okres od dnia 18.09. 2026 do dnia 27.09. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 70g (***MLE***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku przetarte 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Jabłko pieczone 150g. Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa ziemniaczana przetarta 400 ml (***SEL, MLE***) Mięso mielone 100g Sos pietruszkowy (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka gotowana miel. 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Polędwica sopocka miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Kisiel 200g	Kisiel 200g
		E: 2172,31 kcal; B: 86,2 g; T: 53,17g; W: 313,21 g **W tym cukry: 57 g** Kw. tł. nasy.: 15,9 g; Bł.: 29,1 g; Sól: 4,8 g;	E: 2132,43 kcal; B: 91,0 g; T: 52,29g; W: 293,13 g **W tym cukry: 51 g** Kw. tł. nasy.: 23,22 g; Bł.: 28,21 g; Sól: 4,85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 18.09. 2026 do dnia 27.09. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka wieprzowa gotowana 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku przetarte 400 ml (***MLE,***) Szynka wieprzowa gotowana miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE,***) Bitki schabowe w sosie własnym 100g Ziemniaki gotowane 250g Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem przetarty 400 ml (***SEL, MLE, JAJ***) Bitki schabowe w sosie własnym mielony 100g Ziemniaki gotowane 250g Bukiet warzyw gotowany miel. 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szynka z piersi kurczaka 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka z piersi kurczaka mielona 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina drobiowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)
		E: 1923,80 kcal; B: 104,03 g; T: 48,11 g; W: 291,12 g W tym cukry: 49 g Kw. tł. nasy.: 12,55 g; Bł.: 25,54 g; Sól: 5,01 g;	E: 1993,85 kcal; B: 112,13 g; T: 52,1 g; W: 291,42 g W tym cukry: 49 g Kw. tł. nasy.: 20,52 g; Bł.: 25,04 g; Sól: 5,03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 18.09. 2026 do dnia 27.09. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE,GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku przetarte 400 ml (***MLE,GLU***) Szynka wieprzowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg miel. 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml (***SEL, MLE, GLU, PSZ***) Filet z kurczaka pieczony100g Sos pietruszkowy 150g (***MLE, GLU***) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana 100g (***MLE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 400 ml (***SEL, MLE,***) Filet z kurczaka pieczony mielony100g Sos pietruszkowy 150g (***MLE, GLU***) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana mielona 100g (***MLE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka mielona 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa mielona 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bulka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Budyń 200g (***MLE,***)	Budyń 200g (***MLE,***)
		E: 2234,21 kcal; B: 102,2 g; T: 56,31 g; W: 327,18 g **W tym cukry: 52 g** Kw. tł. nasy.: 15,61 g; Bł.: 25,44 g; Sól: 4,81 g;	E: 2135,21 kcal; B: 106,2 g; T: 63,61 g; W: 301,19 g **W tym cukry: 52 g** Kw. tł. nasy.: 23,09 g; Bł.: 26,0 g; Sól: 4,81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 18.09. 2026 do dnia 27.09. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka drobiowa mielona 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka wieprzowa mielona 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Sos bolognese z mozzarellą 200g (***MLE,***) Makaron 250g (***GLU, PSZ, JAJ***) Fasolka szparagowa 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa z ziemniakami przetarta 400 ml (***SEL,***) Mięso gotowane mielone100g Sos pomidorowy (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa mielona 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka mielona 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bulka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Pieczona owsianka 150g (***MLE,***)	Pieczona owsianka 150g (***MLE,***)
		E: 2003,98 kcal; B: 93,2 g; T: 49,09 g; W: 304,4 g W tym cukry: 50 g; Kw. tł. nasy.: 15,02 g; Bł.: 25,4 g; Sól: 4,87 g;	E: 2010,5 kcal; B: 95,2 g; T: 52,00 g; W: 296,1 g W tym cukry: 50 g; Kw. tł. nasy.: 21,4 g; Bł.: 25,4 g; Sól: 4,87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 18.09. 2026 do dnia 27.09. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-23 środa	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Ser twarogowy 70g (***MLE***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jęczmienne na mleku przetarte 400 ml (***MLE, GLU***) Polędwica sopocka mielona 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got mielone 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 400 ml (***SEL,***) Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym100g (***MLE***) Ryż biały 250g Warzywa gotowane 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa z ziemniakami przetarta 400 ml (***SEL,***) Pierś z kurczaka mielona 100g Sos biały mleczny 150g (***MLE, GLU***) Ziemniaki gotowane 250g Warzywa gotowane mielone 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Wędlina wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Polędwica 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bulka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Wędlina wieprzowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Polędwica miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)
		E: 2210,1 kcal; B: 109,4 g; T: 61,77 g; W: 3297,,8 g W tym cukry: 53 g Kw. tł. nasy.: 15,9 g; Bł.: 25,7 g; Sól: 5,41 g;	E: 2221,5 kcal; B: 110,8 g; T: 65,9 g; W: 300,7 g W tym cukry: 53 g Kw. tł. nasy.: 22,9 g; Bł.: 25,11 g; Sól: 5,45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 18.09. 2026 do dnia 27.09. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***SEL, MLE, GLU, PSZ, JAJ***) Nuggetsy z kurczaka z pieca w płatkach kukurydzianych 100 g (***GLU, PSZ, JAJ***) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa z pomidorowa z ziemniakami przetarta 400 ml (***SEL, MLE***) Filet z kurczaka mielony 100g Sos pietruszkowy (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuły gotowane miel. 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Twaróg 70g (***MLE***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Twaróg miel. 70g (***MLE***) Szynka drobiowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bulka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)
		E: 2170,88 kcal; B: 117,11 g; T: 64,01 g; W: 301,69 g W tym cukry: 54 g Kw. tł. nasy.: 15,51 g; Bł.: 25,11 g; Sól: 5,45 g;	E: 2100,40 kcal; B: 118,9 g; T: 61,00 g; W: 281,69 g W tym cukry: 54 g Kw. tł. nasy.: 20,41 g; Bł.: 25,71 g; Sól: 5,05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 18.09. 2026 do dnia 27.09. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Ryżanka z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Filet z miruny w panierce z pieca 100g (***RYB, PSZ, GLU***) Sos koperkowy 150ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 250g Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Ryżanka z ziemniakami przetarta 400 ml (***SEL,***) Filet z miruny pieczony mielony 100g (***RYB***) Sos koperkowy (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250g Bukiet warzyw gotowany mielony 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Ser twarogowy 70 g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wiejska miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Ser twarogowy miel. 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bulka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Budyń 200g (***MLE,***)	Budyń 200g (***MLE,***)
		E: 2296,11 kcal; B: 116,00 g; T: 73,96 g; W: 309,8 g **W tym cukry: 53 g** Kw. tł. nasy.: 15,90 g; Bł.: 27,01 g; Sól: 4,89 g;	E: 2332,88 kcal; B: 116,00 g; T: 77,26 g; W: 308,18 g **W tym cukry: 53 g** Kw. tł. nasy.: 24,71 g; Bł.: 27,11 g; Sól: 4,90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 18.09. 2026 do dnia 27.09. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku przetarte 400 ml (***MLE,***) Szynkowa z piersi kurczaka miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg miel. 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (***SEL,MLE,***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU, PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jaglana 250g Fasolka szparagowa 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym przetarta 400 ml (***SEL,MLE,***) Mięso gotowane mielone 100g Sos własny 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa mielona 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałata 10g Pomidor b/skóry 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got mielone 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Kisiel 200g	Kisiel 200g
		E: 2027,33 kcal; B: 99,12 g; T: 61,44 g; W: 288,06 g **W tym cukry: 54g** Kw. tł. nasy.: 13,01 g; Bł.: 27,52 g; Sól: 5,30 g;	E: 2057,3 kcal; B: 101,42 g; T: 63,14 g; W: 280,16 g **W tym cukry: 54 g** Kw. tł. nasy.: 22,01 g; Bł.: 26,42 g; Sól: 5,33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 18.09. 2026 do dnia 27.09. 2026

		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta Papkowata
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka wieprzowa gotowana 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z brokuła 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku przetarte 400 ml (***MLE,***) Szynka wieprzowa gotowana miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z brokuła 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (***SEL,MLE, GLU, PSZ***) Kotlet mielony pieczony 100g (***GLU, JAJ, PSZ***) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka na ciepło 100g (***MLE, GLU, PSZ***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami przetarta 400 ml (***SEL,MLE,***) Mięso mielone 100g Ziemniaki gotowane 250g Marchewka na ciepło mielona 100g (***MLE, GLU, PSZ***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD		
	Kolacja	Szynka gotowana 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor b/skóry 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka gotowana miel. 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Warzywa gotowane mielone 80 g 6666Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Nocna owsianka 100g (***MLE,***)	Nocna owsianka 100g (***MLE,***)
		E: 2180,03 kcal; B: 121,02 g; T: 66,09 g; W: 287,19 g W tym cukry: 51g Kw. tł. nasy.: 15,80 g; Bł.: 25,04 g; Sól: 5,03 g;	E: 2164,91 kcal; B: 123,02 g; T: 69,88 g; W: 277,14 g W tym cukry: 51g Kw. tł. nasy.: 22,02 g; Bł.: 25,04 g; Sól: 5,00 g;