ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

21.01.2026, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z warzywami – 70g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 50g
papryka – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa szczawiowa – 350g (7,9) G
Pieczona łopatka wieprzowa z warzywami – 200g P
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Surówka z marchewki i ananasa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy – 40g (7)
wędlina – 70g
ogórek – 70g
sałata – 5g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Serek homo owocowy – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8
Białko [g] – 108,5
Tłuszcz [g] – 71,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 272,9
Cukry proste [g] – 61,3
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z warzywami – 100g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 50g
papryka – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa owocowa – 350g G
Gotowana łopatka wieprzowa w delikatnym sosie cukiniowym – 400g (1,7) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 100g G
Gotowana marchewka – 200g G
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1)
masło – 10g (7)
serek kanapkowy – 40g (7)
wędlina – 90g
ogórek – 70g
sałata – 5g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Serek homo owocowy – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7
Białko [g] – 135,1
Tłuszcz [g] – 66,8
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 246,4
Cukry proste [g] – 48,1
Sól [g] – 4,7

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1)
masło – 30g (7)
twarożek z warzywami – 10g (7)
wędlina – 10g
pomidor – 50g
papryka – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa owocowa – 350g G
Gotowana łopatka wieprzowa w delikatnym sosie cukiniowym – 60g (1,7) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 400g G
Gotowana marchewka – 200g G
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1)
masło – 30g (7)
serek kanapkowy – 10g (7)
wędlina – 10g
ogórek – 70g
sałata – 5g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Herbatniki bebe – 100g (1)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2168,2
Białko [g] – 64,8
Tłuszcz [g] – 86,8
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 306,4
Cukry proste [g] – 58,4
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7)
delikatna pasta z białka jaj z pomidorami – 35g (3,G)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa owocowa – 350g G
Gotowana łopatka wieprzowa w delikatnym sosie cukiniowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowana marchewka – 200g G
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
miód – 70g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Serek homo owocowy – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2184,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 50,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie
pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z warzywami – 70g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 50g
papryka – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa szczawiowa – 350g (7,9) G
Pieczona łopatka wieprzowa z warzywami – 200g P
Ziemniaki z koperkiem – 150g G
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy – 40g (7)
wędlina – 70g
ogórek – 70g
sałata – 5g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Serek homo naturalny – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8
Białko [g] – 108,5
Tłuszcz [g] – 71,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 252,9
Cukry proste [g] – 57,3
Sól [g] – 4,5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

21.01.2026, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z warzywami – 40g (7)
wędlina – 30g
pomidor – 50g
papryka – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa szczawiowa – 250g (7,9) G
Pieczona łopatka wieprzowa z warzywami – 120g P
Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G
Surówka z marchewki i ananasa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
serek kanapkowy – 20g (7)
wędlina – 40g
ogórek – 70g
sałata – 5g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Serek homo owocowy – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3
Białko [g] – 91,4
Tłuszcz [g] – 60,2
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 209,5
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7)
delikatna pasta z białka jaj z pomidorami – 35g (3,G)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa owocowa – 350g G
Gotowana łopatka wieprzowa w delikatnym sosie cukiniowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowana marchewka – 200g G
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 70g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Serek homo owocowy – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z warzywami – 70g (7)
wędlina – 60g
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa owocowa – 350g G
Gotowana łopatka wieprzowa w delikatnym sosie cukiniowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Surówka z marchewki i ananasa z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy – 40g (7)
wędlina – 70g
pomidor – 120g(bez skórki)
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Serek homo owocowy – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie
Serek wiejski – 200g (7)
Dżem – 40g
Chleb pszenny – 90 (1) (maczany w mleku)
Mleko – 100g (7)
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa owocowa – 350g G
Gotowana łopatka wieprzowa w delikatnym sosie cukiniowym – 200g (1,7) G (zmielona)
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowana marchewka – 200g G
woda – 250ml

Kolacja
Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7)
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Serek homo owocowy – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1507
Białko [g] – 78
Tłuszcz [g] – 45
NKT [g] – 11
Węglowodany [g] – 254,4
Cukry proste [g] – 65
Sól [g] – 6,4

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

22.01.2026, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.	5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 50g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 10g pomidor – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 60g serek topiony – 50g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 10g pomidor – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) serek topiony – 10g (7) miód – 60g rzodkiewka – 10g pomidor – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) jabłko gotowane – 200g serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 50g (7) parówka – 80g rzodkiewka – 10g pomidor – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Kapuśniak– 350ml (9) G Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym – 200g (1,7) D Ziemniaki z wody – 300g G Surówka z pora i białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Banan – 100g woda – 250ml	Zupa grysikowa– 350ml (1,7,9)G Gotowany filet drobiowy w sosie koperkowym – 400g (1,7) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowane buraczki – 200g G Banan – 50g woda – 250ml	Zupa grysikowa– 350ml (1,7,9)G Gotowany filet drobiowy w sosie koperkowym – 60g (1,7) G Ziemniaki z wody – 400g G Gotowane buraczki – 200g G Banan – 100g woda – 250ml	Zupa grysikowa– 350ml (1,7,9)G Gotowany filet drobiowy w sosie koperkowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z wody – 300g G Gotowane buraczki – 200g G Banan – 100g woda – 250ml	Kapuśniak– 350ml (9) G Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym – 200g (1,7) D Ziemniaki z wody – 150g G Surówka z pora i białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g jabłko – 100g woda – 250ml
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7) wędlina – 60g ogórek– 40g papryka – 60g herbata bez cukru– 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 100g (7) wędlina – 60g ogórek– 40g papryka – 60g herbata bez cukru– 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 10g (7) dżem – 70g ogórek– 40g papryka – 60g herbata bez cukru– 250ml	pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 60g twaróg – 60g (7) pomidor – 120g(bez skórki) herbata bez cukru– 250ml	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7) wędlina – 60g ogórek– 40g papryka – 60g herbata bez cukru– 250ml
2 Kolacja	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**
Kefir – 200g (7)	Kefir – 200g (7)	Kisiel – 200g G	Kefir – 200g (7)	Kefir naturalny – 200g (7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 272,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sól [g] – 4,5	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7 Białko [g] – 135,1 Tłuszcz [g] – 66,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 246,4 Cukry proste [g] – 48,1 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2168,2 Białko [g] – 64,8 Tłuszcz [g] – 86,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 306,4 Cukry proste [g] – 58,4 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2184,7 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 50,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 324,5 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 252,9 Cukry proste [g] – 57,3 Sól [g] – 4,5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

22.01.2026, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
serek topiony – 20g (7)
parówka – 80g
rzodkiewka – 10g
pomidor – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Kapuśniak– 250ml (9) G
Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym – 120g (1,7) D
Ziemniaki z wody – 200g G
Surówka z pora i białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 40g (7)
wędlina – 30g
ogórek– 40g
papryka – 60g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Kefir – 200g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3
Białko [g] – 91,4
Tłuszcz [g] – 60,2
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 209,5
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
jabłko gotowane – 200g
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa grysikowa– 350ml (1,7,9)G
Gotowany filet drobiowy w sosie koperkowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Kefir – 200g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek topiony – 50g (7)
parówka – 80g
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa grysikowa– 350ml (1,7,9)G
Gotowany filet drobiowy w sosie koperkowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
wędlina – 60g
ogórek– 40g
papryka – 60g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Kefir – 200g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie
Serek wiejski – 200g (7)
Dżem – 40g
Chleb pszenny – 90 (1) (maczany w mleku)
Mleko – 100g (7)
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa grysikowa– 350ml (1,7,9)G
Gotowany filet drobiowy w sosie koperkowym – 200g (1,7) G (zmielony)
Ziemniaki z wody – 300g G (pure)
Gotowane buraczki – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7)
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Kefir – 200g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1507
Białko [g] – 78
Tłuszcz [g] – 45
NKT [g] – 11
Węglowodany [g] – 254,4
Cukry proste [g] – 65
Sól [g] – 6,4

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

23.01.2026, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.	5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 60g jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy – 60g jajko gotowane – 100g (3,G) sałata – 5g papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) serek kanapkowy – 20g miód – 60g sałata – 5g papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy – 60g pasta z białek jaj – 40g (3,7,G) sałata – 5g pomidor – 80g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 60g jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa z fasolki szparagowej– 350g (7,9) G Ryba smażona panierowana – 200g (1,3,4,7) S Ziemniaki pure – 300g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml jabłko – 100g	Zupa ryżowa – 350g (7,9) G Ryba gotowana w białym sosie – 400g (1,4,7) G Ziemniaki pure – 100g (7) G Gotowane warzywne – 200g G woda – 250ml gotowane jabłko – 50g G	Zupa ryżowa – 350g (7,9) G Ryba gotowana w białym sosie – 60g (1,4,7) G Ziemniaki pure – 400g (7) G Gotowane warzywne – 200g G woda – 250ml gotowane jabłko – 100g G	Zupa ryżowa – 350g (7,9) G Ryba gotowana w białym sosie – 200g (1,4,7) G Ziemniaki pure – 300g (7) G Gotowane warzywne – 200g G woda – 250ml gotowane jabłko – 100g G	Zupa z fasolki szparagowej– 350g (7,9) G Ryba gotowana w białym sosie – 200g (1,4,7) G Ziemniaki z wody – 150g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml jabłko – 50g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) dżem – 60g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 70g herbata bez cukru– 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) wędlina drobiowa – 100g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 70g herbata bez cukru – 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) ser żółty – 10g (7) dżem – 60g sałata – 5g ogórek – 70g herbata bez cukru – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) dżem – 60g twarożek z warzywami – 60g (7) pomidor – 80g (bez skórki) herbata bez cukru – 250ml	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) pasztet – 35g ser żółty – 70g (7) sałata – 5g ogórek – 70g herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**
Jogurt – 100g (7)	Jogurt – 100g (7)	Kisiel – 200g (G)	Jogurt – 100g (7)	Jogurt naturalny – 100g (7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2201,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7 Białko [g] – 134,2 Tłuszcz [g] – 66,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 246,4 Cukry proste [g] – 48,1 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2148,9 Białko [g] – 69 Tłuszcz [g] – 86,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 286,4 Cukry proste [g] – 58,4 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 49,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2151,6 Białko [g] – 112,9 Tłuszcz [g] – 72,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 259,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

23.01.2026, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 30g
jajko gotowane – 50g (3,G)
sałata – 5g
papryka – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad
Zupa z fasolki szparagowej– 250g (7,9) G
Ryba smażona panierowana – 120g (1,3,4,7) S
Ziemniaki pure – 200g (7) G
Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
dżem – 40g
ser żółty – 40g (7)
sałata – 5g
ogórek – 70g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1706,3
Białko [g] – 100,4
Tłuszcz [g] – 58,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 206,2
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 70g
pasta z białek jaj – 40g (3,7,G)
sałata – 5g
pomidor – 80g (bez skórki)
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad
Zupa ryżowa – 350g (7,9) G
Ryba gotowana w białym sosie – 200g (1,4,7) G
Ziemniaki pure – 300g (7) G
Gotowane warzywne – 200g G
woda – 250ml
gotowane jabłko – 100g G

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 60g
twarożek z warzywami – 60g (7)
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2203,7
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
jajko gotowane – 50g (3,G)
sałata – 5g
pomidor – 80g (bez skórki)
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad
Zupa z fasolki szparagowej– 350g (7,9) G
Ryba gotowana w białym sosie – 200g (1,4,7) G
Ziemniaki pure – 300g (7) G
Gotowane warzywne – 200g G
woda – 250ml
gotowane jabłko – 100g G

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 60g
twarożek z warzywami – 60g (7)
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2203,7
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie
Kaszka zbożowa mleczna – 400g (1,7,G)
herbata bez cukru – 250ml

Obiad
Zupa ryżowa – 350g (7,9) G
Ryba gotowana w białym sosie – 200g (1,4,7) G (zmielona)
Ziemniaki pure – 300g (7) G
Gotowane warzywne – 200g G
woda – 250ml
gotowane jabłko – 100g G

Kolacja
Serek homogenizowany – 200g (7)
Marchew gotowana – 150g (G)
Chleb pszenny – 90g (1) (maczany w mleku)
Mleko – 100g (1)
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1563,2
Białko [g] – 89,8
Tłuszcz [g] – 49,3
NKT [g] – 14,1
Węglowodany [g] – 262,6
Cukry proste [g] – 49
Sól [g] – 5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

24.01.2026, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.	5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) masło – 10g (7) ser żółty – 70g (7) wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 70g herbata bez cukru – 250ml (G)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) masło – 10g (7) ser żółty – 70g (7) wędlina – 90g sałata – 5g papryka – 70g herbata bez cukru – 250ml (G)	pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1) masło – 20g (7) ser żółty – 10g (7) wędlina – 10g sałata – 5g papryka – 70g herbata bez cukru – 250ml (G)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 90g (1) masło – 5g (7) dżem– 80g serek grani – 70g (7) sałata - 5g herbata bez cukru – 250ml (G)	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) ser żółty – 70g (7) wędlina – 60g sałata – 5g papryka – 70g herbata bez cukru – 250ml (G)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa ogórkowa – 350ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z pieczarkami – 200g D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G Banan – 100g woda – 250ml	Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami– 400g (1,7) G Kasza kuskus – 100g (1) G Gotowane buraczki – 200g G Banan – 50g woda – 250ml	Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami– 60g (1,7) G Kasza kuskus – 300g (1) G Gotowane buraczki – 200g G Banan – 100g woda – 250ml	Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami– 200g (1,7) G Ziemniaki puree - 300g G Gotowane buraczki – 200g G Banan – 100g woda – 250ml	Zupa ogórkowa – 350ml (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z pieczarkami – 200g D Kasza gryczana – 150g G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Jabłko – 100g woda – 250ml
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) wędlina – 60g kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 60g pomidor – 40g woda– 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 90g kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 60g pomidor – 40g woda– 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) kanapkowa pasta z fasoli – 10g ogórek – 60g pomidor – 40g woda– 250ml	pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 70g serek kanapkowy – 60g (7) sałata z pomidorkami bez skórki – 100g woda– 250ml	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 60g kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 60g pomidor – 40g woda – 250ml
2 Kolacja	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**
Serek homo – 150g (7)	Serek homo – 150g (7)	Mus owocowy – 100g	Serek homo – 150g (7)	Serek homogenizowany naturalny– 150g (7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 281,9 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2193,5 Białko [g] – 135,1 Tłuszcz [g] – 64,3 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 241,2 Cukry proste [g] – 48,1 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2138,4 Białko [g] – 67,2 Tłuszcz [g] – 87,9 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 286,4 Cukry proste [g] – 58,4 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2172,1 Białko [g] – 117,4 Tłuszcz [g] – 50,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 328,2 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7 Białko [g] – 114,9 Tłuszcz [g] – 71,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 261,9 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

24.01.2026, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty – 30g (7)
wędlina – 30g
sałata – 5g
papryka – 70g
herbata bez cukru – 250ml (G)

Obiad
Zupa ogórkowa – 250ml (7,9) G
Duszony gulasz wieprzowy z pieczarkami – 120g D
Kasza gryczana – 150g G
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 30g
kanapkowa pasta z fasoli – 20g
ogórek – 60g
pomidor – 40g
woda – 250ml

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1676,9
Białko [g] – 94,4
Tłuszcz [g] – 56,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 203,2
Cukry proste [g] – 45
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
dżem– 80g
serek grani – 70g (7)
sałata - 5g
herbata bez cukru – 250ml (G)

Obiad
Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G
Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami– 200g (1,7) G
Ziemniaki puree - 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 70g
serek kanapkowy – 60g (7)
sałata z pomidorkami bez skórki – 100g
woda– 250ml

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1
Białko [g] – 117,4
Tłuszcz [g] – 61,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty – 70g (7)
wędlina – 60g
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
herbata bez cukru – 250ml (G)

Obiad
Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G
Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami– 200g (1,7) G
Kasza kuskus – 200g (1) G
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (7)
wędlina – 60g
sałata z pomidorkami bez skórki – 100g
woda– 250ml

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1
Białko [g] – 117,4
Tłuszcz [g] – 61,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie
Kaszka mleczna z masełkiem – 400g (1,7,G)
herbata bez cukru – 250ml (G)

Obiad
Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G
Gotowany gulasz wieprzowy z warzywami– 200g (1,7) G (zmielony)
Ziemniaki puree - 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
Kleik ryżowy – 400ml (7,9,G)
chleb pszenny – 100g (1) (maczany w mleku)
mleko – 250g (7)
woda– 250ml

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1642,5
Białko [g] – 87,4
Tłuszcz [g] – 61
NKT [g] – 15
Węglowodany [g] – 236
Cukry proste [g] – 44
Sól [g] – 6,5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

25.01.2026, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.	5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 5g papryka – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 70g sałata – 5g papryka – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 10g (3,7) serek topiony – 10g (7) sałata – 5g papryka – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7) delikatna pasta z białka jaj z warzywami – 35g (3,G) sałata – 5g pomidor bez skórki – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 5g papryka – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Panierowana pierś z kurczaka smażona – 200g (1,3,7) S Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G Surówka z tartej marchewki z olejem słonecznikowym – 200g woda – 250ml	Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Gotowana pałka z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym– 400g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml	Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Gotowana pałka z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym– 60g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml	Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Gotowana pałka z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym– 200g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml	Rosół z makaronem brązowym– 350g (1,9) G Gotowana pałka z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym– 200g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 150g G Surówka z tartej marchewki z olejem słonecznikowym – 200g woda – 250ml
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g ser żółty – 60g (7) sałatka ze świeżych warzyw – 120g herbata bez cukru– 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 90g ser żółty – 60g (7) pomidor – 70g sałata – 5g herbata bez cukru– 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) wędlina – 10g ser żółty – 10g (7) pomidor – 70g sałata – 5g herbata bez cukru– 250ml	pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) miód – 70g twaróg – 60g (7) pomidor – 120g(bez skórki) herbata bez cukru– 250ml	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g ser żółty – 60g (7) sałatka ze świeżych warzyw – 120g herbata bez cukru– 250ml
2 Kolacja	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**
Jogurt – 100g (7)	Jogurt – 100g (7)	Jabłko – 100g	Jogurt – 100g (7)	Jogurt naturalny – 100g (7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 272,9 Cukry proste [g] – 61,3 Sól [g] – 4,5	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7 Białko [g] – 135,1 Tłuszcz [g] – 66,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 246,4 Cukry proste [g] – 48,1 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2168,2 Białko [g] – 64,8 Tłuszcz [g] – 86,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 306,4 Cukry proste [g] – 58,4 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2184,7 Białko [g] – 118,7 Tłuszcz [g] – 50,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 324,5 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 252,9 Cukry proste [g] – 57,3 Sól [g] – 4,5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

25.01.2026, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 20g (3,7)
serek topiony – 20g (7)
wędlina – 20g
sałata – 5g
papryka – 80g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem – 250g (1,9) G
Panierowana pierś z kurczaka smażona – 120g (1,3,7) S
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G
Surówka z tartej marchewki z olejem słonecznikowym – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 40g
ser żółty – 30g (7)
sałatka ze świeżych warzyw – 120g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3
Białko [g] – 91,4
Tłuszcz [g] – 60,2
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 209,5
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7)
delikatna pasta z białka jaj z warzywami – 35g (3,G)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem – 350g (1,9) G
Gotowana pałka z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym– 200g (1,7) G
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G
Gotowana marchewka – 200g G
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 70g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7)
serek topiony – 20g (7)
wędlina – 30g
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem – 350g (1,9) G
Gotowana pałka z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym– 200g (1,7) G
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G
Surówka z tartej marchewki z olejem słonecznikowym – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 70g
ser żółty – 60g (7)
pomidor – 70g
sałata – 5g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie
Serek wiejski – 200g (7)
Dżem – 40g
Chleb pszenny – 90 (1) (maczany w mleku)
Mleko – 100g (7)
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem – 350g (1,9) G
Gotowana pałka z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym– 200g (1,7) G (zmielona)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G (pure)
Gotowana marchewka – 200g G
woda – 250ml

Kolacja
Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7)
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1507
Białko [g] – 78
Tłuszcz [g] – 45
NKT [g] – 11
Węglowodany [g] – 254,4
Cukry proste [g] – 65
Sól [g] – 6,4

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

26.01.2026, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.	5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) wędlina – 20g dżem – 20g serek kanapkowy – 60g (7) pomidor –50g ogórek – 40g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 80g serek kanapkowy – 60g (7) pomidor –50g ogórek – 40g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) wędlina – 10g dżem – 50g serek kanapkowy – 10g (7) pomidor –50g ogórek – 40g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) wędlina drobiowa -80g serek wiejski – 80g (7) pomidor – 60g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 80g serek kanapkowy – 60g (7) pomidor –50g ogórek – 40g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa cebulowa– 350ml (7,9)G Sos boloński na mielonym mięsie wieprzowym – 180g G Makaron – 200g G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym -200g G woda – 250ml jabłko – 100g	Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G Delikatny sos pomidorowy gotowany na mielonym mięsie wieprzowym – 180g G Makaron – 100g G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml serek wiejski – 200g (7) jabłko gotowane – 50g G	Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G Delikatny sos pomidorowy gotowany na mielonym mięsie wieprzowym – 60g G Makaron – 400g G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml jabłko gotowane – 100g G	Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G Delikatny sos pomidorowy gotowany na mielonym mięsie wieprzowym – 180g G Ziemniaki z wody – 300g G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml jabłko gotowane – 100g G	Zupa cebulowa– 350ml (7,9)G Sos boloński na mielonym mięsie wieprzowym – 180g G Makaron brązowy – 150g G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym -200g G woda – 250ml jabłko – 100g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 100g (3,7,10) serek topiony – 20g (7) sałata – 5g papryka – 80g herbata bez cukru – 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 100g (3,7,10) serek topiony – 20g (7) sałata – 5g papryka – 80g herbata bez cukru – 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 20g (3,7,10) serek topiony – 20g (7) sałata – 5g papryka – 80g herbata bez cukru – 250ml	pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) dżem – 60g pasta twarogowa z warzywami – 45g (G) sałata – 5g herbata bez cukru– 250ml	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 100g (3,7,10) serek topiony – 20g (7) sałata – 5g papryka – 80g herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**
Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Banan – 150g	Jogurt owocowy – 100g (7)	Kefir naturalny – 200g (7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2129,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 271,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,5	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2138,7 Białko [g] – 135,2 Tłuszcz [g] – 66,8 NKT [g] – 20,4 Węglowodany [g] – 256,4 Cukry proste [g] – 62,1 Sól [g] – 4,6	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2128,9 Białko [g] – 68 Tłuszcz [g] – 87,8 NKT [g] – 22,4 Węglowodany [g] – 286,9 Cukry proste [g] – 61,4 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2123,6 Białko [g] – 117,5 Tłuszcz [g] – 49,4 NKT [g] – 14,8 Węglowodany [g] – 317,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2129,1 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 68,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 251,4 Cukry proste [g] – 56,8 Sól [g] – 4,5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

26.01.2026, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 30g
dżem – 20g
serek kanapkowy – 20g (7)
pomidor –50g
ogórek – 40g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad
Zupa cebulowa– 250ml (7,9)G
Sos boloński na mielonym mięsie wieprzowym – 120g G
Makaron – 150g G
Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym -200g G
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 60g (3,7,10)
serek topiony – 20g (7)
sałata – 5g
papryka – 80g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1720,3
Białko [g] – 101,3
Tłuszcz [g] – 54,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 203,2
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa -80g
serek wiejski – 80g (7)
pomidor – 60g (bez skórki)
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad
Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
Delikatny sos pomidorowy gotowany na mielonym mięsie wieprzowym – 180g G
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml
jabłko gotowane – 100g G

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 60g
pasta twarogowa z warzywami – 45g (G)
sałata – 5g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2153,6
Białko [g] – 117,5
Tłuszcz [g] – 69,4
NKT [g] – 16,8
Węglowodany [g] – 317,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 20g
dżem – 20g
serek kanapkowy – 60g (7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad
Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
Delikatny sos pomidorowy gotowany na mielonym mięsie wieprzowym – 180g G
Makaron – 200g G
Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym -200g G
woda – 250ml
jabłko gotowane – 100g G

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta twarogowa z warzywami – 45g (G)
serek topiony – 40g (7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2153,6
Białko [g] – 117,5
Tłuszcz [g] – 69,4
NKT [g] – 16,8
Węglowodany [g] – 317,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszką manną – 450g (1,7,G)
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad
Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
Delikatny sos pomidorowy gotowany na mielonym mięsie wieprzowym – 180g G
Ziemniaki z wody – 300g G (pure)
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml
jabłko gotowane – 100g G

Kolacja
jogurt owocowy – 300g (7)
Biszkopty – 50g (1)
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1553,6
Białko [g] – 69,5
Tłuszcz [g] – 49,4
NKT [g] – 11,8
Węglowodany [g] – 227,6
Cukry proste [g] – 45
Sól [g] – 5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

27.01.2026, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.	5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 70g (7) wędlina – 80g papryka – 70g rzodkiewka – 10g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	**Śniadanie** pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) twarożek z rzodkiewką – 100g (7) wędlina – 80g papryka – 70g rzodkiewka – 10g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	**Śniadanie** pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) twarożek z rzodkiewką – 10g (7) wędlina – 10g papryka – 70g rzodkiewka – 10g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	**Śniadanie** pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) miód -60g sałata – 5g wędlina – 80g herbata bez cukru – 250ml	**Śniadanie** pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 70g (7) wędlina – 80g papryka – 70g rzodkiewka – 10g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad Zupa węgierska łagodna – 350ml (7,9) G Sztuka kurczaka pieczona w pomidorach z bazylią – 200g P Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml	**Obiad** Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G Sztuka kurczaka gotowana w sosie bazyliowym – 400g (7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 100g G Gotowane buraczki– 200g G woda – 250ml	**Obiad** Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G Sztuka kurczaka gotowana w sosie bazyliowym – 60g (7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 400g G Gotowane buraczki– 200g G woda – 250ml	**Obiad** Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G Sztuka kurczaka gotowana w sosie bazyliowym – 200g (7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Gotowane buraczki– 200g G woda – 250ml	**Obiad** Zupa węgierska łagodna – 350ml (7,9) G Sztuka kurczaka pieczona w pomidorach z bazylią – 200g P Ziemniaki z koperkiem – 150g G Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 70g (7) pomidor – 80g sałata – 5g kakao – 250ml (7)	**Kolacja** pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 80g ser żółty – 70g (7) pomidor – 80g sałata – 5g kakao – 250ml (7)	**Kolacja** pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) pasztet – 10g ser żółty – 10g (7) pomidor – 80g sałata – 5g kakao – 250ml (7)	**Kolacja** pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) delikatna pasta drobiowa– 40g (7,9) wędlina – 80g pomidor bez skórki – 80g sałata – 5g herbata bez cukru – 250ml	**Kolacja** pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) pasztet – 50g ser żółty – 70g (7) pomidor – 80g sałata – 5g kakao bez cukru – 250ml (7)
2 Kolacja Jabłko – 200g	**2 Kolacja** Maślanka naturalna – 200g (7)	**2 Kolacja** Jabłko – 200g	**2 Kolacja** Jabłko pieczone – 200g P	**2 Kolacja** Maślanka naturalna – 200g (7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2174,6 Białko [g] – 92,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 278,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,4	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2190,1 Białko [g] – 133,9 Tłuszcz [g] – 65,4 NKT [g] – 19,9 Węglowodany [g] – 276,1 Cukry proste [g] – 62,1 Sól [g] – 4,6	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2148,9 Białko [g] – 69 Tłuszcz [g] – 81,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 286,4 Cukry proste [g] – 58,4 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2174,7 Białko [g] – 114,4 Tłuszcz [g] – 48,4 NKT [g] – 15,1 Węglowodany [g] – 324,2 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2144,6 Białko [g] – 121,3 Tłuszcz [g] – 67,5 NKT [g] – 19,7 Węglowodany [g] – 278,4 Cukry proste [g] – 58,8 Sól [g] – 4,4

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

`

27.01.2026, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z rzodkiewką – 30g (7)
wędlina – 40g
papryka – 70g
rzodkiewka – 10g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad
Zupa węgierska łagodna – 250ml (7,9) G
Sztuka kurczaka pieczona w pomidorach z bazylią – 120g P
Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G
Surówka z kapusty białej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
pasztet – 20g
ser żółty – 40g (7)
pomidor – 80g
sałata – 5g
kakao – 250ml (7)

2 Kolacja
Jabłko – 200g

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1711,2
Białko [g] – 84,9
Tłuszcz [g] – 59,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 206,2
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
miód -60g
sałata – 5g
wędlina – 80g
herbata bez cukru – 250ml

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Sztuka kurczaka gotowana w sosie bazyliowym – 200g (7) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowane buraczki– 200g G
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
delikatna pasta drobiowa– 40g (7,9)
wędlina – 80g
pomidor bez skórki – 80g
sałata – 5g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja
Jabłko pieczone – 200g P

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2174,7
Białko [g] – 114,4
Tłuszcz [g] – 48,4
NKT [g] – 15,1
Węglowodany [g] – 324,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z rzodkiewką – 70g (7)
wędlina – 80g
pomidor bez skórki – 80g
sałata – 5g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Sztuka kurczaka pieczona w pomidorach z bazylią – 120g P
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowane buraczki– 200g G
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
delikatna pasta drobiowa– 40g (7,9)
wędlina – 70g
pomidor bez skórki – 80g
sałata – 5g
kakao – 250ml (7)

2 Kolacja
Jabłko pieczone – 200g P

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2174,7
Białko [g] – 114,4
Tłuszcz [g] – 48,4
NKT [g] – 15,1
Węglowodany [g] – 324,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1) (maczany w mleku)
mleko - 100g (7)
serek grani – 200g (7)
pomidor – 60g (bez skórki)
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G
Sztuka kurczaka gotowana w sosie bazyliowym – 200g (7) G (zmielona)
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowane buraczki– 200g G
woda – 250ml

Kolacja
Ryż z jabłkami – 300g (7,G)
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja
Jabłko pieczone – 200g P

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1774,7
Białko [g] – 97,1
Tłuszcz [g] – 42,4
NKT [g] – 12,1
Węglowodany [g] – 284,8
Cukry proste [g] – 62
Sól [g] – 6

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

28.01.2026, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.	5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 60g (7) Ogórek – 40g Papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	**Śniadanie** pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 90g serek kanapkowy – 60g (7) Ogórek – 40g Papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	**Śniadanie** pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) wędlina – 20g serek kanapkowy – 10g (7) Ogórek – 40g Papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	**Śniadanie** pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) miód– 60g twaróg – 80g (7) pomidor – 70g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	**Śniadanie** pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 50g serek kanapkowy – 60g (7) Ogórek – 40g Papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)
Obiad Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G Wege łazanki z kapustą i pieczarkami – 450g (1) G woda – 250ml Banan – 200g	**Obiad** Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G Gotowany kurczak w sosie warzywnym – 400g (9) G Ziemniaki puree z koperkiem – 100g G Gotowana marchewka– 200g G woda – 250ml Banan – 100g	**Obiad** Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G Gotowany kurczak w sosie warzywnym – 60g (9) G Ziemniaki puree z koperkiem – 400g G Gotowana marchewka– 200g G woda – 250ml Banan – 100g	**Obiad** Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G Gotowany kurczak w sosie warzywnym – 200g (9) G Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka– 200g G woda – 250ml Banan – 100g	**Obiad** Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G Gotowany kurczak w sosie warzywnym – 200g (9) G Ziemniaki z koperkiem – 150g G Gotowany brokuł – 200g G woda – 250ml Jabłko – 100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g kanapkowa pasta z ciecierzycy– 50g sałatka ze świeżych warzyw z olejem słonecznikowym – 100g herbata bez cukru – 250ml	**Kolacja** pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 90g kanapkowa pasta z ciecierzycy– 50g rzodkiewka – 10g pomidor – 70g herbata bez cukru – 250ml	**Kolacja** pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) dżem – 60g kanapkowa pasta z ciecierzycy– 50g rzodkiewka – 10g pomidor – 70g herbata bez cukru – 250ml	**Kolacja** pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 80g sałata – 5g jabłko gotowane – 100g (G) herbata bez cukru – 250ml	**Kolacja** Pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g kanapkowa pasta z ciecierzycy– 50g sałatka ze świeżych warzyw z olejem słonecznikowym – 100g herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja Kefir – 200g (7)	**2 Kolacja** Kefir – 200g (7)	**2 Kolacja** Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)	**2 Kolacja** Kefir – 200g (7)	**2 Kolacja** Kefir naturalny – 200g (7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2215,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 262,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7 Białko [g] – 134,2 Tłuszcz [g] – 66,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 246,4 Cukry proste [g] – 48,1 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2148,9 Białko [g] – 69 Tłuszcz [g] – 86,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 286,4 Cukry proste [g] – 58,4 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 49,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2215,6 Białko [g] – 109,8 Tłuszcz [g] – 71,2 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 242,9 Cukry proste [g] – 57,8 Sól [g] – 4,5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

28.01.2026, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 20g
serek kanapkowy – 20g (7)
Ogórek – 40g
Papryka – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa pietruszkowa– 250ml (7,9) G
Wege łazanki z kapustą i pieczarkami – 250g (1) G
woda – 250ml
Banan – 200g

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 40g
kanapkowa pasta z ciecierzycy– 20g
sałatka ze świeżych warzyw z olejem słonecznikowym – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja
Kefir – 200g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1706,3
Białko [g] – 100,4
Tłuszcz [g] – 58,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 206,2
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
miód– 60g
twaróg – 80g (7)
pomidor – 70g (bez skórki)
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G
Gotowany kurczak w sosie warzywnym – 200g (9) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowana marchewka– 200g G
woda – 250ml
Banan – 100g

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
sałata – 5g
jabłko gotowane – 100g (G)
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja
Kefir – 200g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 55,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 50g
serek kanapkowy – 60g (7)
pomidor – 70g (bez skórki)
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G
Gotowany kurczak w sosie warzywnym – 200g (9) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowana marchewka– 200g G
woda – 250ml
Banan – 100g

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 60g (7)
wędlina – 80g
sałata – 5g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja
Kefir – 200g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 55,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie
Kaszka manna mleczna owocowa – 400g (1,7,G)
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa pietruszkowa– 350ml (7,9) G
Gotowany kurczak w sosie warzywnym – 200g (9) G (zmielony)
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowana marchewka– 200g G
woda – 250ml
Banan – 100g

Kolacja
Koktajl z jogurtem, burakiem, bananem i truskawką – 400g (7)
Biszkopty – 60g (1)
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja
Kefir – 200g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1645,3
Białko [g] – 94,2
Tłuszcz [g] – 45,2
NKT [g] – 13,8
Węglowodany [g] – 242,3
Cukry proste [g] – 65
Sól [g] – 4

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

29.01.2026, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.	5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) parówka – 80g serek kanapkowy – 50g (7) sałata – 5g papryka– 70g herbata bez cukru – 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) parówka – 80g serek kanapkowy – 50g (7) wędlina – 60g sałata – 5g papryka– 70g herbata bez cukru – 250ml	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) dżem – 60g serek kanapkowy – 10g (7) sałata – 5g papryka– 70g herbata bez cukru – 250ml	Pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 70g serek śmietankowy – 70g (7) sałata – 5g herbata bez cukru – 250ml	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) parówka – 80g serek kanapkowy – 50g (7) sałata – 5g papryka– 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa jarzynowa z soczewicą – 350g (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego duszona w sosie paprykowym – 200g D Ziemniaki z wody – 300g G Surówka z modrej kapusty z olejem słonecznikowym – 200g woda – 250ml Jabłko – 100g	Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w delikatnym sosie koperkowym – 400g (1,7) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowane buraczki – 200g G woda – 250ml jabłko pieczone – 100g P	Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w delikatnym sosie koperkowym – 60g (1,7) G Ziemniaki z wody – 400g G Gotowane buraczki – 200g G woda – 250ml jabłko pieczone – 100g P	Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w delikatnym sosie koperkowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z wody – 300g G Gotowane buraczki – 200g G woda – 250ml jabłko pieczone – 100g P	Zupa jarzynowa z soczewicą – 350g (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego duszona w sosie paprykowym – 200g D Ziemniaki z wody – 150g G Surówka z modrej kapusty z olejem słonecznikowym – 200g woda – 250ml Jabłko – 100g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 80g rzodkiewka – 10g ogórek – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 90g rzodkiewka – 10g ogórek – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) pasta rybna – 10g (1,4,7) wędlina – 10g rzodkiewka – 10g ogórek – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 70g pomidor – 60g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 80g rzodkiewka – 10g ogórek – 60g herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**
Serek homo – 150g (7)	Serek homo – 150g (7)	Banan – 150g	Serek homo – 150g (7)	Serek homo naturalny – 150g (7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2212 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2188,7 Białko [g] – 133,8 Tłuszcz [g] – 66,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 246,4 Cukry proste [g] – 48,1 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2148,9 Białko [g] – 69 Tłuszcz [g] – 86,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 286,4 Cukry proste [g] – 58,4 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 49,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2212 Białko [g] – 112,4 Tłuszcz [g] – 69,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 282,4 Cukry proste [g] – 49,8 Sól [g] – 4,5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

29.01.2026, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
parówka – 40g
serek kanapkowy – 20g (7)
sałata – 5g
papryka– 70g
herbata bez cukru – 250ml

Obiad
Zupa jarzynowa z soczewicą – 250g (7,9) G
Sztuka mięsa wieprzowego duszona w sosie paprykowym – 120g D
Ziemniaki z wody – 200g G
Surówka z modrej kapusty z olejem słonecznikowym – 200g
woda – 250ml
Jabłko – 100g

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna – 20g (1,4,7)
wędlina – 40g
rzodkiewka – 10g
ogórek – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1706,3
Białko [g] – 100,4
Tłuszcz [g] – 58,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 206,2
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
Pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 70g
serek śmietankowy – 70g (7)
sałata – 5g
herbata bez cukru – 250ml

Obiad
Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w delikatnym sosie koperkowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g P

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7)
wędlina – 70g
pomidor – 60g (bez skórki)
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2223,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 64,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 52
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
Pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
parówka – 80g
serek kanapkowy – 50g (7)
pomidor bez skórki – 80g
herbata bez cukru – 250ml

Obiad
Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w delikatnym sosie koperkowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g P

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna – 40g (1,4,7)
wędlina – 80g
pomidor – 70g (bez skórki)
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 64,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie
Galaretka owocowa – 400g (G)
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad
Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w delikatnym sosie koperkowym – 200g (1,7) G (zmielony)
Ziemniaki z wody – 300g G (pure)
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g P

Kolacja
Biszkopty – 60g (1) (maczane w mleku)
Mleko – 100g (7)
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1552,1
Białko [g] – 98,5
Tłuszcz [g] – 52
NKT [g] – 12,8
Węglowodany [g] – 227,6
Cukry proste [g] – 62
Sól [g] – 4,2

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

30.01.2026, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.	5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7) pieczywo pszenno-żytnie - 60g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) miód – 60g ser żółty – 70g (7) pomidor – 50g rzodkiewka – 10g sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7) pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) masło – 10g (7) wędlina – 80g ser żółty – 70g (7) pomidor – 50g rzodkiewka – 10g sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) miód – 60g ser żółty – 10g (7) pomidor – 50g rzodkiewka – 10g sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7) pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy – 70g (7) miód – 60g pomidor – 40g (bez skórki) sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 60g ser żółty – 70g (7) pomidor – 50g rzodkiewka – 10g sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa krupnik – 350ml (1,7,9) G Ryba pieczona z warzywami– 200g (4) P Ziemniaki z wody – 300g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml	Zupa marchewkowa – 350ml (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie pietruszkowym – 400g (1,4,7) G Ziemniaki z wody – 100g G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml	Zupa marchewkowa – 350ml (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie pietruszkowym – 60g (1,4,7) G Ziemniaki z wody – 400g G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml	Zupa marchewkowa – 350ml (7,9) G Gotowana ryba w lekkim sosie pietruszkowym – 200g (1,4,7) G Ziemniaki z wody – 300g G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml	Zupa krupnik – 350ml (1,7,9) G Ryba pieczona z warzywami– 200g (4) P Ziemniaki z wody – 150g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 50g (7) ogórek kiszony– 60g pomidor – 40g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml (G)	pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1) masło – 10g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) wędlina – 90g ogórek kiszony– 60g pomidor – 40g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml (G)	pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1) masło – 30g (7) pasta jajeczna – 10g (3,7) serek topiony - 10g (7) ogórek kiszony– 60g pomidor – 40g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml (G)	pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) twarożek z koperkiem - 60g (7) pasta z białek jaj – 50g (3,7) pomidor bez skórki – 80g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml (G)	pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 50g (7) ogórek kiszony– 60g pomidor – 40g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml (G)
2 Kolacja	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**	**2 Kolacja**
Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jabłko – 200g	Jogurt owocowy – 100g (7)	Jogurt naturalny – 100g (7)
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2199,8 Białko [g] – 109,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 279,4 Cukry proste [g] – 59,8 Sól [g] – 4,5	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2178,4 Białko [g] – 134,5 Tłuszcz [g] – 64,8 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 244,2 Cukry proste [g] – 48,1 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2178,6 Białko [g] – 64,2 Tłuszcz [g] – 92,7 NKT [g] – 21,4 Węglowodany [g] – 302,4 Cukry proste [g] – 64,2 Sól [g] – 4,7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2171,4 Białko [g] – 99,3 Tłuszcz [g] – 48,7 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 337,3 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7	**Podsumowanie dnia** Wartość energetyczna [kcal] – 2204 Białko [g] – 117,1 Tłuszcz [g] – 70,8 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 229,1 Cukry proste [g] – 51,8 Sól [g] – 4,5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

30.01.2026, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszką manną – 150g (7)
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
miód – 30g
ser żółty – 40g (7)
pomidor – 50g
rzodkiewka – 10g
sałata – 5g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa krupnik – 250ml (1,7,9) G
Ryba pieczona z warzywami– 120g (4) P
Ziemniaki z wody – 200g G
Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna – 20g (3,7)
serek topiony - 20g (7)
ogórek kiszony– 60g
pomidor – 40g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml (G)

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3
Białko [g] – 91,5
Tłuszcz [g] – 57,7
NKT [g] – 17,3
Węglowodany [g] – 204,2
Cukry proste [g] – 41
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7)
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy – 70g (7)
miód – 60g
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata – 5g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa marchewkowa – 350ml (7,9) G
Gotowana ryba w lekkim sosie pietruszkowym – 200g (1,4,7) G
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z koperkiem - 60g (7)
pasta z białek jaj – 50g (3,7)
pomidor bez skórki – 80g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml (G)

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4
Białko [g] – 99,3
Tłuszcz [g] – 52,7
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 337,3
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7)
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
miód – 60g
ser żółty – 70g (7)
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata – 5g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa krupnik – 350ml (1,7,9) G
Ryba pieczona z warzywami– 200g (4) P
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7)
serek topiony - 50g (7)
pomidor bez skórki – 80g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml (G)

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4
Białko [g] – 99,3
Tłuszcz [g] – 52,7
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 337,3
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie
Kleik ryżowy mleczny z masełkiem – 400g (7)
Banan dojrzały – 100g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa marchewkowa – 350ml (7,9) G
Gotowana ryba w lekkim sosie pietruszkowym – 200g (1,4,7) G (zmielona)
Ziemniaki z wody – 300g G (pure)
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml

Kolacja
Kaszotto z pomidorami –250g (1,7,9,G) (zmielone)
herbata bez cukru – 250ml (G)
jogurt owocowy – 150g

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1411,4
Białko [g] – 84,1
Tłuszcz [g] – 42,6
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 233,8
Cukry proste [g] – 49,5
Sól [g] – 5,9

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

31.01.2026, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7)
wędlina – 50g
sałata – 5g
papryka – 80g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Smażony gulasz z indyka z marchewką – 200g S
Kasza jęczmienna – 200g (1) G
Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 70g
ser żółty – 60g (7)
pomidor – 70g
sałata – 5g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jabłko – 100g

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8
Białko [g] – 108,5
Tłuszcz [g] – 71,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 272,9
Cukry proste [g] – 61,3
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7)
wędlina – 90g
sałata – 5g
papryka – 80g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Gotowany gulasz z indyka z marchewką – 400g G
Kasza kuskus – 100g (1) G
Gotowane buraczki – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 90g
ser żółty – 60g (7)
pomidor – 70g
sałata – 5g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jabłko – 100g

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7
Białko [g] – 135,1
Tłuszcz [g] – 66,8
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 246,4
Cukry proste [g] – 48,1
Sól [g] – 4,7

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 10g (3,7)
serek topiony – 10g (7)
sałata – 5g
papryka – 80g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Gotowany gulasz z indyka z marchewką – 60g G
Kasza kuskus – 300g (1) G
Gotowane buraczki – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 140g (1)
masło – 30g (7)
wędlina – 10g
ser żółty – 10g (7)
pomidor – 70g
sałata – 5g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jabłko – 100g

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2168,2
Białko [g] – 64,8
Tłuszcz [g] – 86,8
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 306,4
Cukry proste [g] – 58,4
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7)
delikatna pasta z białka jaj z warzywami – 35g (3,G)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Gotowany gulasz z indyka z marchewką – 200g G
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
miód – 70g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jabłko gotowane– 100g G

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2184,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 50,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie
pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7)
wędlina – 50g
sałata – 5g
papryka – 80g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Smażony gulasz z indyka z marchewką – 200g S
Kasza jęczmienna – 150g (1) G
Surówka z buraczków surowych z olejem rzepakowym – 200g
jabłko – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 70g
ser żółty – 60g (7)
pomidor – 70g
sałata – 5g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jogurt naturalny – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8
Białko [g] – 108,5
Tłuszcz [g] – 71,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 252,9
Cukry proste [g] – 57,3
Sól [g] – 4,5

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

31.01.2026, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 20g (3,7)
wędlina – 20g
sałata – 5g
papryka – 80g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Smażony gulasz z indyka z marchewką – 120g S
Kasza jęczmienna – 150g (1) G
Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 40g
ser żółty – 30g (7)
pomidor – 70g
sałata – 5g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jabłko – 100g

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3
Białko [g] – 91,4
Tłuszcz [g] – 60,2
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 209,5
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7)
delikatna pasta z białka jaj z warzywami – 35g (3,G)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Gotowany gulasz z indyka z marchewką – 200g G
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 70g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jabłko gotowane– 100g G

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7)
wędlina – 50g
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Gotowany gulasz z indyka z marchewką – 200g G
Kasza kuskus – 200g (1) G
Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 70g
ser żółty – 60g (7)
pomidor – 70g
sałata – 5g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jabłko – 100g

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie
Serek wiejski – 200g (7)
Dżem – 40g
Chleb pszenny – 90 (1) (maczany w mleku)
Mleko – 100g (7)
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad
Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Gotowany gulasz z indyka z marchewką – 200g G (zmielony)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G (pure)
Gotowane buraczki – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Kolacja
Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7)
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja
Jabłko gotowane– 100g G

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1507
Białko [g] – 78
Tłuszcz [g] – 45
NKT [g] – 11
Węglowodany [g] – 254,4
Cukry proste [g] – 65
Sól [g] – 6,4

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W CZARNKOWIE

31.01.2026, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:
1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:
P - parowanie
Piecz – pieczenie
G – gotowanie
D – duszenie
S - smażenie