

Jadłospis Affidea NU-MED Elbląg		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Numed D01		
Manna na mleku 300ml(MLE, GLU), Chleb bałtonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 40g(GLU), Ser żółty 20g(MLE), Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml(GLU, MLE)	Barszcz ukraiński 300g(GLU, SEL, MLE), Sos mięsno-jarzynowy 180g(GLU, SEL), Makaron pszenny 200g(GLU), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml	Chleb bałtonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Pasta z soczewicy z koncentratem 60g, Polędwica sopočka 20g(GLU), Sałatka wiosenna 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g(MLE)	Posiłek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 35g

Wartości odżywcze: Energia : 2372.90 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Cukry proste: 42.07 g; Sód: 1184.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Numed D03		
Manna na mleku 300ml(MLE, GLU), Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 40g(GLU), Ser żółty 20g(MLE), Ogórek świeży 80g, Herbata bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 300g(GLU, SEL, MLE), Sos mięsno-jarzynowy 180g(GLU, SEL), Makaron pszenny 200g(GLU), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Pasta z soczewicy z koncentratem 60g, Polędwica sopočka 20g(GLU), Sałatka wiosenna 80g, Herbata bez cukru 250ml
II Śniadanie: Chleb razowy 30g(GLU), Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g(MLE)	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g(MLE)	Posiłek nocny: Chleb razowy 30g(GLU), Masło 10g(MLE), Krakowska 30g(GLU)

Wartości odżywcze: Energia : 2376.99 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; Cukry proste: 14.24 g; Sód: 1510.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Numed D02		
Manna na mleku 300ml(MLE, GLU), Chleb bałtonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 40g(GLU), Ser żółty 20g(MLE), Cukinia duszona z koncentratem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml(GLU, MLE)	Barszcz czerwony bez śmietany 300g(GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy 180g(GLU, SEL), Makaron pszenny 200g(GLU), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml	Chleb bałtonowski 100g(MLE), Masło 15g(MLE), Twaróg z jogurtem 50g(GLU), Polędwica sopočka 20g(GLU), Sałatka z selera i jabłka 80g(SEL), Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200	Posiłek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 35g

Wartości odżywcze: Energia : 2276.60 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; Cukry proste: 54.78 g; Sód: 1347.05 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12 g;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Numed D02 ML		
Manna na wywarze jarzynowym 300ml(MLE, GLU), Chleb bałtonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 50g(GLU), Dżem 20g, Cukinia duszona z koncentratem 80g, Herbata bez cukru 250ml	Barszcz czerwony bez śmietany 300g(GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy 180g(GLU, SEL), Makaron pszenny 200g(GLU), Kompot truskawkowy bez cukru 250ml	Chleb bałtonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 50g(GLU), Miód 20g, Sałatka z buraczków 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200	

Wartości odżywcze: Energia : 2300.79 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; Cukry proste: 48.51 g; Sód: 1539.16 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;

Kamil Karluto
DIETETYK

Karluto

Jadłospis Affidea NU-MED Elbląg		
Śniadanie II Śniadanie	Śniadanie II Śniadanie	Śniadanie II Śniadanie
poniedziałek 2026-10-19 Jadłospis dla diety: Numed D01		
Ryż na mleku 300ml(MLE), Chleb bałtonowski 100g(GLU), Masło15g(MLE), Polędwica z kurcząt 50 g(GLU), Twarożek Haga 20g(MLE), Sałatka z mixu sałat i ogórka świeżego 80g,Kawa z mlekiem bez cukru250ml(MLE,GLU)	Kalafiorowa z/śm 300g(MLE,GLU,SEL), Klopsik wieprzowy duszony 90g(GLU,JAJ), Sos pomidorowy 100g(GLU,SEL), Sałatka z buraczków 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml	Chleb bałtonowski 100g(GLU) , Masło15g(MLE), Masło15g(MLE), Kielbasa krakowska 20g(GLU), Jajko gotowane 50g(JAJ), Sałatka z pomidora i fasoli 80g,Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Pomarańcza 150g	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2162.23 Kcal; Białko: 88.05 g; Tłuszcze: 54.36 g; Kwasy tłuszczowe: 15.30 g; Węglowodany: 323.91 g; Cukry Proste: 50.98 g; Sód: 1355.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.45 g;

poniedziałek 2026-10-19 Jadłospis dla diety: Numed D03		
Ryż na wywarze jarzynowym 300ml(SEL), Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 50 g(GLU), Twarożek Haga 20g(MLE), Sałatka z mixu sałat i ogórka świeżego 80g,Kawa z mlekiem bez cukru250ml	Kalafiorowa b/śm 300 g(GLU,SEL), Klopsik wieprzowy duszony 90g(GLU,JAJ), Sos pomidorowy 100g(GLU,SEL), Sałatka z buraczków 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Masło15g(MLE), Kielbasa krakowska 20g(GLU), Jajko gotowane 50g(JAJ), Sałatka z pomidora i fasoli 80g,Herbata bez cukru 250ml
II Śniadanie: Trio warzywne gotowane 120 g	Podwieczorek: Pomarańcza 150g	Chleb razowy 30g(GLU), Masło 10g(MLE), Twaróg 50g(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2164.22 kcal; Białko : 895.65 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kwasy nasycone 13.93 g; Węglowodany : 314.85 g; Cukry proste: 48.51 g; Sód: 1264.92 mg; Błonnik pokarmowy: 31.16 g;

poniedziałek 2026-10-19 Jadłospis dla diety: Numed D02		
Ryż na mleku 300ml(MLE) , Chleb bałtonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 50 g(GLU), Twarożek Haga 20g(MLE), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru250ml(GLU,MLE)	Kalafiorowa b/śm 300g(SEL,GLU), Klopsik wieprzowy duszony 90g(GLU,JAJ), Sos pomidorowy 100g(GLU,SEL), Sałatka z buraczków 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml	Chleb bałtonowski 100 g(GLU), Masło15g(MLE), Masło15g(MLE), Kielbasa krakowska 20g(GLU), Jajko gotowane 50g(JAJ), Sałatka z selera i jabłka 80g(SEL), herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 100g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2164.22 kcal; Białko : 895.65 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kwasy nasycone 13.93 g; Węglowodany : 314.85 g; Cukry proste: 48.51 g; Sód: 1264.92 mg; Błonnik pokarmowy: 31.16 g;

poniedziałek 2026-10-19 Jadłospis dla diety: Numed D02 ML		
Ryż na wywarze jarzynowym 300 g(SEL), Chleb bałtonowski 100 g(GLU), Masło 15 (MLE), Polędwica z kurcząt 50 g(GLU), Dżem 25, Mus z dyni 80g, Herbata bez cukru 250ml	Ziemniaczanka z natką pietruszki 300g(SEL,GLU), Klopsik wieprzowy duszony 90g(GLU,JAJ), Sos pomidorowy 100g(GLU,SEL), Sałatka z buraczków 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka z miętą bez cukru 250ml	Chleb bałtonowski 100g(GLU), Masło15g(MLE), Kielbasa krakowska 20g(GLU), Jajko gotowane 50g(JAJ), Sałatka z selera i jabłka 80g(SEL), herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200	

Wartości odżywcze: Energia : 2162.23 Kcal; Białko: 88.05 g; Tłuszcze: 54.36 g; Kwasy tłuszczowe: 15.30 g; Węglowodany: 323.91 g; Cukry Proste: 50.98 g; Sód: 1355.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.45 g;

Kamil Karluto
DIETETYK

Karluto

Jadłospis Affidea NU-MED Elbląg		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Numed D01		
Manna na mleku 300ml(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g(RYB,MLE), Polędwica sopocka 20g(GLU), Pomidor 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml(MLE, GLU)	Rosół z makaronem nitki durum 300 g(GLU, SEL), Udko pieczone z pieca 150g, Surówka z kapusty białej 150g, Ryż biały 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100 g(GLU), Masło15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g(MLE), Sałatka ryżowa z gotowanym mintajem 80g(RYB), Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Jabłko 150g ,	Posiłek nocny: Wafle kukurydziane pizza 25g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2215.23 Kcal; Białko: 79.39 g; Tłuszcze: 66.87 g; Kwasy tłuszczowe: 25.58 g; Węglowodany: 325.49 g; Cukry Proste: 40.29 g; Sód: 1763.64 mg; Błonnik pokarmowy: 30.37 g;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Numed D03		
Manna na wywarze jarzynowym 300ml(GLU,SEL), Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60g(RYB,MLE), Polędwica sopocka 20g(GLU), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml	Rosół z makaronem nitki durum 300 g(GLU, SEL), Udko duszone z pieca 150g, Sos pietruszkowy 100g(GLU, SEL), Ryż biały 150g, Surówka z kapusty białej 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb razowy 100 g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g(MLE), Sałatka ryżowa z gotowanym mintajem 80g(RYB), Herbata bez cukru 250ml
II Śniadanie: Surówka z kapusty białej 150g(MLE)	Podwieczorek: Jabłko 150g ,	Posiłek nocny: Chleb razowy 30g(GLU), Masło 10g(MLE), Ser żółty 20g(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2095.35 Kcal; Białko: 88.91 g; Tłuszcze: 47.26 g; Kwasy tłuszczowe: 15.13 g; Węglowodany: 262.09 g; Cukry Proste: 29.05 g; Sód: 1941.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.86 g;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Numed D02		
Manna na mleku 300ml(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Pasta twarogowa z mintajem 60g(RYB,MLE), Polędwica sopocka 20g(GLU), Pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml(MLE, GLU)	Rosół z makaronem nitki durum 300 g(GLU, SEL), Udko duszone z pieca 150g, Sos pietruszkowy 100g(GLU, SEL), Ryż biały 150g, Marchewka oprószana 150g(GLU), Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g(MLE), Sałatka ryżowa z gotowanym mintajem 80g(RYB), Herbata bez cukru 250mlg,
	Podwieczorek: Jabłko 150g ,	Posiłek nocny: Wafle kukurydziane pizza 25g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2276.60 kcal; Białko : 95.80 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kwasy tłuszczowe: 18.65 g; Węglowodany : 324.01 g; Cukry proste: 54.78 g; Sód: 1647.05 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12 g;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Numed D02 ML		
Manna na wywarze jarzynowym 300 g(GLU,SEL), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica sopocka 60 g(GLU), Dżem 25, Mus z dyni 80g, Herbata bez cukru 250ml	Rosół z makaronem nitki durum 300 g(GLU, SEL), Udko duszone z pieca 150g, Sos pietruszkowy 100g(GLU, SEL), Ryż biały 150g, Marchewka oprószana 150g(GLU), Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Cukinia duszona z koncentratem 80g, Miód 25, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Sok owocowy 200	

Wartości odżywcze: Energia : 2124.65 Kcal; Białko: 90.68 g; Tłuszcze: 54.89 g; Kwasy tłuszczowe: 16.85 g; Węglowodany: 312.43 g; Cukry Proste: 56.30 g; Sód: 1588.52 mg; Błonnik pokarmowy: 32.11 g;

Kamil Karluto
DIETETYK
7 Karluto

Jadłospis Affidea NU-MED Elbląg		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-21 Jadłospis dla diety: Numed D01		
Manna na mleku 300ml(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100g (GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 40g(GLU), Ser żółty 20g(MLE), Sałatka z pomidora z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru250ml(GLU,MLE)	Zupa z czerwonej soczewicy 300 g(GLU,SEL), Wątroba drobiowa duszona z jabłkiem i cebulą 110g(GLU), Ziemniaki 150g, Fasolka szparagowa 150g, Kompot z truskawek bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twarożek Haga 20g 1szt(MLE), Polędwica z warzywami 40g(GLU), Sałatka z ogórka świeżego i białej rzodkwi 80g(MLE), Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Melon 150g g	Posiłek nocny: Baton naturalny 35g 1szt(ORZ)

Wartości odżywcze: Energia : 2364.29 Kcal; Białko: 90.97 g; Tłuszcze: 66.69 g; Kwasy tłuszczowe: 25.08 g; Węglowodany: 311.58 g; Cukry Proste: 37.50 g; Sód: 1660.87 mg; Błonnik pokarmowy: 33.74 g;

środa 2026-10-21 Jadłospis dla diety: Numed D03		
Manna na mleku 300ml(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100g (GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 40g(GLU), Ser żółty 20g(MLE), Sałatka z pomidora z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru250ml(GLU,MLE)	Zupa z czerwonej soczewicy 300 g(GLU,SEL), Bitka z szynki w piecu 90g(GLU), Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g(GLU,SEL), Kompot z truskawek bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twarożek Haga 20g 1szt(MLE), Polędwica z warzywami 20g(GLU), Sałatka z ogórka świeżego i białej rzodkwi 80g(MLE), Herbata bez cukru bez cukru 250ml
II Śniadanie: Koktajl porzeczkowy bez cukru 200g(MLE)	Podwieczorek: Melon 150g	Posiłek nocny: Chleb razowy 30g(GLU), Masło 10g(MLE), Twaróg 50g(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2324.96 Kcal; Białko: 94.63 g; Tłuszcze: 65.28 g; Kwasy tłuszczowe: 25.10 g; Węglowodany: 292.45 g; Cukry Proste: 15.15 g; Sód: 1654.45 mg; Błonnik pokarmowy: 35.80 g;

środa 2026-10-21 Jadłospis dla diety: Numed D02		
Manna na mleku 300ml(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100g (GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 40g(GLU), Ser żółty 20g(MLE), Mus jabłko/marchew/cukinia 80g, Kawa z mlekiem bez cukru250ml(GLU,MLE)	Pomidorowa z ryżem 300g(SEL), Bitka z szynki w piecu 90g(GLU), Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g(GLU,SEL), Kompot z truskawek bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twarożek Haga 20g 1szt(MLE), Polędwica z warzywami 20g(GLU), Sałatka z selera i jabłka 80g(SEL), Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Melon 150g	Posiłek nocny: Baton naturalny 35g 1szt(ORZ)

Wartości odżywcze: Energia : 2352.11 kcal; Białko 94.57 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kwasy tłuszczowe: 23.46 g; Węglowodany 332.64 g; Cukry proste: 51.84 g; Sód: 1995.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.22 g;

środa 2026-10-21 Jadłospis dla diety: Numed D02 ML		
Manna na wywarze jarzynowym 300ml(GLU,SEL), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 40g(GLU), Dżem 25, Mus jabłko/marchew/cukinia 80g, Herbata bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem 300g(SEL), Bitka z szynki w piecu 90g(GLU), Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g(GLU,SEL), Kompot z truskawek bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twarożek Haga 20g 1szt(MLE), Polędwica z warzywami 20g(GLU), Sałatka z selera i jabłka 80g(SEL), Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Sok marchwiowo-owocowy 200	

Wartości odżywcze: Energia : 2230.74 Kcal; Białko: 85.65 g; Tłuszcze: 65.54 g; Kwasy tłuszczowe: 20.95 g; Węglowodany: 311.26 g; Cukry Proste: 53.39 g; Sód: 1801.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.86 g;

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Jadłospis Affidea NU-MED Elbląg		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-22 Jadłospis dla diety: Numed D01		
Makaron na mleku 300 g(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Jajko gotowane 60g(JAJ) Polędwica sopocka 20g(GLU), Surówka Colesław 80g(MLE), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU,MLE)	Jarzynowa 300 g(MLE,SEL) Kotlecik z indyka 90g(GLU), Ziemniaki 150g, Sos pietruszkowy 100g(SEL), Mizeria z jogurtem 150g(MLE), Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g(MLE), Sałatka z pomidora i szczypiorku 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Arbuz 150g,	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2375.53 Kcal, ; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kwasy Tłuszczowe nasycone: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; Cukry proste: 31.97 g; Sód: 1530.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g;

czwartek 2026-10-22 Jadłospis dla diety: Numed D03		
Makaron na wywarze jarzynowym 300ml(GLU,SEL), Chleb razowy100g(GLU), Masło 15g(MLE), Jajko gotowane 60g(JAJ) Polędwica sopocka 20g(GLU), Surówka Colesław 80g(MLE), Herbata bez cukru 250ml	Zacierka na wywarze 300 g(GLU,SEL) Kotlecik z indyka 90g(GLU), Ziemniaki 150g, Sos pietruszkowy 100g(SEL), Mizeria z jogurtem 150g(MLE), Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g(GLU), Masło15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g(MLE), Sałatka z pomidora i szczypiorku 80g, Herbata bez cukru 250ml
II Śniadanie: Sałatka wiosenna 150g g	Podwieczorek: Arbuz 150g	Posiłek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Krakowska 30g(GLU)

Wartości odżywcze: Energia : 2387.04 Kcal; Białko: 119.33 g; Tłuszcze: 74.81 g; Kwasy tłuszczowe: 22.95 g; Węglowodany: 244.34 g; Cukry Proste: 9.24 g; Sód: 1379.10 gmg; Błonnik pokarmowy: 33.37 g;

czwartek 2026-10-22 Jadłospis dla diety: Numed D02		
Makaron na mleku 300ml(MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Jajko gotowane 60g(JAJ) Polędwica sopocka 20g(GLU), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml(GLU,MLE)	Zacierka na wywarze 300 g(GLU,SEL) Kotlecik z indyka 90g(GLU), Ziemniaki 150g, Sos pietruszkowy 100g(SEL), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Serek tartare 20g(MLE), Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Arbuz 150g	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2338.34 kcal; Białko: 114.87 g; Tłuszcze: 50.13 g; Kwasy tłuszczowe: 21.35 g; Węglowodany: 320.44 g; Cukry proste: 50.52 g; Sód: 1261.30 gmg; Błonnik pokarmowy: 31.71 g;

czwartek 2026-10-22 Jadłospis dla diety: Numed D02 ML		
Makaron na wywarze jarzynowym 300ml(GLU,SEL), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE) Jajko gotowane 60g(JAJ) Polędwica sopocka 20g(GLU), Herbata bez cukru 250ml	Zacierka na wywarze 300 g(GLU,SEL) Kotlecik z indyka 90g(GLU), Ziemniaki 150g, Sos pietruszkowy 100g(SEL), Sałatka z buraczków i jabłka 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Dżem 25, Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Kisiel z truskawkami z/c 250ml	

Wartości odżywcze: Energia : 2302.88 Kcal; Białko: 115.28 g; Tłuszcze: 47.54 g; Kwasy tłuszczowe: 19.16 g; Węglowodany: 331.36 g; Cukry Proste: 45.13 g; Sód: 1520.89 mg; Błonnik pokarmowy: 32.39 g;

Kamil Karluto
DIETETYK

Karluto

Jadłospis Affidea NU-MED Elbląg		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-23 Jadłospis dla diety: Numed D01		
Ryż na mleku 300ml(GLU,MLE), Chleb razowy 70g(GLU), Chleb baltonowski 30g(GLU), Masło 15g(MLE), Twaróg z jogurtem 60g(MLE), Kanapkowa schabowa 20g(GLU), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Pieczarkowa z makaronem 300g(MLE,GLU,SEL), Filet z dorsza smażony 90g(GLU,JAJ,RYB) Ziemniaki 150g, Sos grecki z cukinią 150g(GLU,SEL), Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE) Pasztecik drobiowy 50g(GLU), Twarożek Haga 20g(MLE), Sałatka wiosenna 80g, Herbata bez cukru 250mlg,
	Podwieczorek: Pomarańcza 150g	Posiłek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 22g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2375.53 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; Cukry proste: 31.97 g; Sód: 1530.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g;

piątek 2026-10-23 Jadłospis dla diety: Numed D03		
Ryż na mleku 300ml(GLU,MLE), Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twaróg z jogurtem 60g(MLE), Kanapkowa schabowa 20g(GLU), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (MLE,GLU)	Pieczarkowa z ziemniakami z/śm 300g(MLE,GLU,SEL), Dorsz z pieca w folii 90g(RYB), Ziemniaki 150g, Sos grecki z cukinią 150g(GLU,SEL), Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 40g(GLU), Ser deliser 20g(MLE), Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200g,	Podwieczorek: Pomarańcza 150g	Posiłek nocny: Chleb razowy 30g(GLU), Masło 10g(MLE), Szynka delikatesowa z fileta 30

Wartości odżywcze: Energia : 2306.35 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Cukry proste: 12.96 g; Sód: 1740.68 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;

piątek 2026-10-23 Jadłospis dla diety: Numed D02		
Ryż na mleku 300ml(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twaróg z jogurtem 60g(MLE), Kanapkowa schabowa 20g(GLU), Mus z dyni i jabłka 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml(MLE,GLU)	Krupnik jęczmienny b/śm 300g(MLE,GLU,SEL), Dorsz z pieca w folii 90g(RYB), Ziemniaki 150g, Sos grecki z cukinią 150g(GLU,SEL), Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z kurcząt 40g(GLU), Dżem 25, Sałatka jarzynowa 80g(SEL) Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Bułka maślana 1szt (GLU,JAJ,MLE)	Posiłek nocny: Wafle ryżowe w polewie malinowej 22g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2315.19 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 305.84g; Cukry proste: 53.27 g; Sód: 1848.83 mg; Błonnik pokarmowy: 32.26 g;

piątek 2026-10-23 Jadłospis dla diety: Numed D02 ML		
Ryż na wywarze jarzynowym 300ml(SEL), Chleb baltonowski 100 g(GLU), Masło 15g(MLE), Dżem 25, Kanapkowa schabowa 40g(GLU), Mus z dyni i jabłka 80g, bez cukru 250ml	Krupnik jęczmienny b/śm 300g(GLU,SEL), Dorsz z pieca w folii 90g(RYB), Ziemniaki 150g, Sos grecki z cukinią 150g(GLU,SEL), Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Pasztecik drobiowy 50g(GLU), Szynkowa dębowa 20g, Sałatka jarzynowa 80g(SEL) Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Bułka maślana 1szt (GLU,JAJ,MLE)	

Wartości odżywcze: Energia : 2250ml.89 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; Cukry proste: 57.66 g; Sód: 1957.83 mg; Błonnik pokarmowy: 33.47 g;

Kamil Karluto
DIETETYK

Karluto

Jadłospis Affidea NU-MED Elbląg		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-24 Jadłospis dla diety: Numed D01		
Makaron na mleku 300 g(GLU, JAJ, MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Serek tartare 20g(MLE), Polędwica sopocka 40g(GLU), Pomidor 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml(MLE, GLU)	Zupa dyniowa 300g(GLU, SEL), Potrawka drobiowo-warzywna 150g, (SEL, GLU), Ryż biały 150g, Surówka z kapusty młodej 150g, Kompot truskawkowo-jabłkowy bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twarożek Haga 20 g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Sałatka z ogórka świeżego z sałatą i słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Arbuz 150g	Posiłek nocny: Ciastka owsiane z żurawiną 35g(GLU)

Wartości odżywcze: Energia : 2390.72 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Cukry proste: 36.16 g; Sód: 1373.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;

sobota 2026-10-24 Jadłospis dla diety: Numed D03		
Makaron na wywarze jarzynowym 300ml(GLU, JAJ), Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Serek tartare 20g(MLE), Polędwica sopocka 40g(GLU), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml	Zupa dyniowa bez śmietany 300g(GLU, SEL), Potrawka drobiowo-warzywna 150g, (SEL, GLU), Ryż biały 150g, Surówka z kapusty młodej 150g, Kompot truskawkowo-jabłkowy bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twarożek Haga 20 g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Sałatka z ogórka świeżego z sałatą i słonecznikiem 80g, Herbata bez cukru 250ml
II Śniadanie: Sałatka z buraka i rukoli ze słonecznikiem 100	Podwieczorek: Arbuz 150g	Posiłek nocny: Chleb razowy 30g(GLU), Masło 10g(MLE), Twaróg 50g(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2396.27 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Cukry proste: 9.79 g; Sód: 1761.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;

sobota 2026-10-24 Jadłospis dla diety: Numed D02		
Makaron na mleku 300ml(MLE, GLU, JAJ), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE) Serek tartare 20g(MLE), Polędwica sopocka 40g(GLU), Sałatka z selera 80g(SEL), Herbata bez cukru 250ml	Zupa dyniowa bez śmietany 300g(GLU, SEL), Potrawka drobiowo-warzywna 150g, (SEL, GLU), Ryż biały 150g, Sałatka z marchwi z natką 150g, Kompot truskawkowo-jabłkowy bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twarożek Haga 20 g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Sałatka z marchewki z natką pietruszki 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Arbuz 150g	Posiłek nocny: Ciastka owsiane z żurawiną 35g(GLU)

Wartości odżywcze: Energia : 2258.84 kcal; Białko ogółem: 1166.97 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Cukry proste: 45.26 g; Sód: 1816.09 mg; Błonnik pokarmowy: 34.16 g;

sobota 2026-10-24 Jadłospis dla diety: Numed D02 ML		
Ryż na wywarze jarzynowym 300ml(SEL), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynka schabowa 50g(GLU), Dżem 25, Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 80g, Herbata bez cukru 250ml	Zacierka na wywarze bez śmietany 300g(GLU, SEL) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(GLU, JAJ), Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Sos pomidorowy 100g(GLU, SEL), Kompot truskawkowo-jabłkowy bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynka biała 40g(GLU), Miód 25, Sałatka z buraczków i jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Sok owocowy 200	

Wartości odżywcze: Energia : 2326.84 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; Cukry proste: 38.37 g; Sód: 1849.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g;

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Jadłospis Affidea NU-MED Elbląg		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-25 Jadłospis dla diety: Numed D01		
Kasza manna na mleku 300ml(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynka biała 40g(GLU), Ser żółty 20g(MLE), Surówka z mixu sałat, papryki i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml(GLU,MLE)	Brokułowa ze z/śm 300g(GLU,MLE,SEL), Sos mięsno-jarzynowy 180g(GLU,SEL), Makaron pszenny 200g(GLU), Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twaróg z jogurtem 60g(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Koktajl z truskawek bez cukru 150g(MLE)	Posiłek nocny: Wafle kukurydziane pizza 22g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2367.09 Kcal, ; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kwasy Tłuszczowe nasycone: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; Cukry proste: 35.30 g; Sód: 1044.14 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;

niedziela 2026-10-25 Jadłospis dla diety: Numed D03		
Kasza manna na mleku 300ml(GLU,MLE), Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynka biała 40g(GLU), Ser żółty 20g(MLE), Surówka z mixu sałat, papryki i rzodkiewki z olejem 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml	Brokułowa b/śm 300g(GLU,MLE,SEL), Sos mięsno-jarzynowy 180g(GLU,SEL), Makaron pszenny 200g(GLU), Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twaróg z jogurtem 60g(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250ml
II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g(MLE)	Podwieczorek: Koktajl z truskawek bez cukru 150g(MLE)	Posiłek nocny: Chleb razowy 30g(GLU), Masło 10g(MLE), Pasztet drobiowy 30g(GLU)

Wartości odżywcze: Energia : 2105.75 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; Cukry proste: 18.55 g; Sód: 1395.70 mg; Błonnik pokarmowy: 35.67 g;

niedziela 2026-10-25 Jadłospis dla diety: Numed D02		
Kasza manna na mleku 300ml(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Ser deliser 20 g(MLE) Szynka biała 50g(GLU), Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml(GLU,MLE)	Brokułowa b/śm 300g(GLU,MLE,SEL), Sos mięsno-jarzynowy 180g(GLU,SEL), Makaron pszenny 200g(GLU), Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twaróg z jogurtem 60g(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Koktajl z truskawek bez cukru 150g(MLE)	Posiłek nocny: Wafle kukurydziane pizza 22g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2211.13 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; Cukry proste: 34.54 g; Sód: 1912.29 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g;

niedziela 2026-10-25 Jadłospis dla diety: Numed D02 ML		
Kasza manna na wywarze jarzynowym 300ml(GLU,SEL), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynka biała 50g(GLU), Miód 25, Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml	Ziemniaczanka z natką pietruszki 300g(SEL), Sos mięsno-jarzynowy 180g(GLU,SEL), Makaron pszenny 200g(GLU), Kompot z rabarbaru i jabłka bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 50g, Dżem 25, Puree z dyni i jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Kisiel 200	

Wartości odżywcze: Energia : 2153.09 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; Cukry proste: 56.82 g; Sód: 1896.93 mg; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;

Kamil Karluto
DIETETYK

Karluto

Jadłospis Affidea NU-MED Elbląg		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-26 Jadłospis dla diety: Numed D01		
Płatki owsiane na mleku 300ml(GLU, MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Jajko gotowane 60g(JAJ), Polędwica z kurcząt 20g(GLU), Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250mlg(GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ciecierzycą 300g(GLU, MLE, SEL), Kotlet mielony smażony 90g(GLU), Surówka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z warzywami 50g(GLU), Serek tartare 20g(MLE), Sałata z jogurtem 80g(MLE), Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Pomarańcza 150g	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 100g 1szt

Wartości odżywcze: Energia : 2322.97 Kcal; Białko: 83.25 g; Tłuszcze: 58.24 g; Kwasy tłuszczowe: 18.65 g; Węglowodany: 332.71 g; Cukry Proste: 31.27 g; Sód: 1588.46 mg; Błonnik pokarmowy: 32.35 g;

poniedziałek 2026-10-26 Jadłospis dla diety: Numed D03		
Płatki owsiane na mleku 300ml(GLU, MLE), Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Jajko gotowane 60g(JAJ), Polędwica z kurcząt 20g(GLU), Sałatka wiosenna 80g, Kawa z mlekiem bez cukru 250mlg(GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ciecierzycą 300g(GLU, MLE, SEL), Klopsik wieprzowy z pieca 90g(GLU, JAJ), Sos koperkowy 100g(GLU, SEL), Surówka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb razowy 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z warzywami 50g(GLU), Serek tartare 20g(MLE), Sałata z jogurtem 80g(MLE), Herbata bez cukru 250ml
II Śniadanie: Fasolka szparagowa z masłem 150g(MLE)	Podwieczorek: Pomarańcza 150g	Posiłek nocny: Chleb razowy 30g(GLU), Masło 10g(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30g

Wartości odżywcze: Energia : 2218.76 Kcal, ; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kwasy Tłuszczowe nasycone: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; Cukry proste: 17.69 g; Sód: 1587.32 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g;

poniedziałek 2026-10-26 Jadłospis dla diety: Numed D02		
Płatki owsiane na mleku 300ml(GLU, MLE), Masło 15g(MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Jajko gotowane 60g(JAJ), Polędwica z kurcząt 20g(GLU), Sałatka z selera 80g(SEL), Kawa z mlekiem bez cukru 250mlg(GLU, MLE),	Barszcz czerwony 300g(GLU, MLE, SEL), Klopsik wieprzowy z pieca 90g(GLU, JAJ), Sos koperkowy 100g(GLU, SEL), Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z warzywami 50g(GLU), Serek tartare 20g(MLE), Sałata z jogurtem 80g(MLE), Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g(MLE)	Posiłek nocny: Mus owocowo warzywny 100g 1szt

Wartości odżywcze: Energia: 2365.99 kcal; Białko : 85.80 g; Tłuszcze: 50.49 g; Kwasy tłuszczowe: 13.81 g; Węglowodany: 348.85 g; Cukry proste: 47.20 g; Sód: 1277.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.23 g;

poniedziałek 2026-10-26 Jadłospis dla diety: Numed D02 ML		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300ml(GLU, SEL), Masło 15g(MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Jajko gotowane 60g(JAJ), Polędwica z kurcząt 20g(GLU), Sałatka z selera 80g(SEL), Herbata bez cukru 250mlg,	Barszcz czerwony bez śmietany 300g(GLU, SEL), Klopsik wieprzowy z pieca 90g(GLU, JAJ), Sos koperkowy 100g(GLU, SEL), Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Polędwica z warzywami 50g(GLU), Miód 25, Jabłko gotowane 150g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Sok owocowy 200	

Wartości odżywcze: Energia : 2158.34 Kcal; Białko: 87.40 g; Tłuszcze: 53.19 g; Kwasy tłuszczowe: 12.35 g; Węglowodany: 353.95 g; Cukry Proste: 36.28 g; Sód: 1265.42 mg; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;

Kamil Karluto
DIETETYK

Kamil Karluto

Jadłospis Affidea NU-MED Elbląg		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-27 Jadłospis dla diety: Numed D01		
Ryż na mleku 300ml(MLE), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twaróg z jogurtem 60g(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Sałatka z pomidora ze słonecznikiem 80g, kawa z mlekiem bez cukru 250mlg(GLU,MLE)	Selerowa z makaronem ze śmietaną 300g(MLE, GLU, SEL), Żołądki drobiowe duszone w sosie koperkowym 110g(GLU,SEL) Kasza jęczmienna 150g(GLU), Surówka z kapusty pekińskiej i papryki 150g, Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Ser żółty 20g(MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g(MLE)	Posiłek nocny: Baton naturalny 35g(GLU, ORZ)

Wartości odżywcze: Energia : 2335.17 Kcal; Białko: 118.75 g; Tłuszcze: 60.50 g; Kwasy tłuszczowe: 20.22 g; Węglowodany: 365.55 g; Cukry Proste: 39.25 g; Sód: 1375.85 mg; Błonnik pokarmowy: 31.07 g;

wtorek 2026-10-27 Jadłospis dla diety: Numed D03		
Ryż na wywarze jarzynowym 300ml(SEL), Chleb graham 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twaróg z jogurtem 60g(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Sałatka z pomidora ze słonecznikiem 80g, kawa z mlekiem bez cukru 250mlg(GLU,MLE)	Selerowa z makaronem 300g(GLU,SEL), Bitka wieprzowa gotowana 90g(GLU), Sos jarzynowy 100g(GLU,SEL), Kasza jęczmienna 150g(GLU), Surówka z kapusty pekińskiej i papryki 150g, Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml	Chleb graham 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Ser żółty 20g(MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Herbata bez cukru 250ml
II Śniadanie: Sok pomidorowy 200 g	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g(MLE)	Posiłek nocny: Chleb razowy 30g(GLU), Masło 10g(MLE), Twarożek Haga 20g(MLE)

Wartości odżywcze: Energia : 2289.74 Kcal; Białko: 118.55 g; Tłuszcze: 52.85 g; Kwasy tłuszczowe: 18.34 g; Węglowodany: 318.53 g; Cukry Proste: 6.95 g; Sód: 1112.39 mg; Błonnik pokarmowy: 30.67 g;

wtorek 2026-10-27 Jadłospis dla diety: Numed D02		
Ryż na mleku 300ml(GLU), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Twaróg z jogurtem 60g(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20g, Mus z jabłka 80g, kawa z mlekiem bez cukru 250mlg(GLU,MLE)	Selerowa z makaronem 300g(GLU,SEL), Bitka wieprzowa gotowana 90g(GLU), Sos jarzynowy 100g(GLU,SEL), Kasza jęczmienna 150g(GLU), Sałatka z selera i jabłka 150g(SEL), Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Ser żółty 20g(MLE), Cukinia duszona 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Melon 150g	Posiłek nocny: Baton naturalny 35g(GLU, ORZ)

Wartości odżywcze: 2282.43 kcal; Białko: 114.46 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kwasy tłuszczowe: 23.50 g; Węglowodany: 371.45 g; Cukry proste: 45.98 g; Sód: 1827.44 mg; Błonnik pokarmowy: 32.16 g;

wtorek 2026-10-27 Jadłospis dla diety: Numed D02 ML		
Ryż na wywarze jarzynowym 300ml(SEL), Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 60g, Dżem 25, Mus z jabłka 80g, Herbata bez cukru 250ml	Selerowa z makaronem 300g(GLU,SEL), Bitka wieprzowa gotowana 90g(GLU), Sos jarzynowy 100g(GLU,SEL), Kasza jęczmienna 150g(GLU), Sałatka z selera i jabłka 150g(SEL), Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml	Chleb baltonowski 100g(GLU), Masło 15g(MLE), Szynkowa dębowa 40g, Miód 25, Cukinia duszona 80g, Herbata bez cukru 250ml
	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200g,	

Wartości odżywcze: Energia : 2257.20 kcal; Białko: 118.05 g; Tłuszcze: 56.17 g; Kwasy tłuszczowe: 18.51 g; Węglowodany: 371.03 g; Cukry Proste: 47.79 g; Sód: 1751.56 mg; Błonnik pokarmowy: 30.32 g;

Kamil Karluto
DIETETYK

Karluto