

*Istnieje możliwość zamiany diety podstawowej
na dietę łatwostrawną
po zgłoszeniu dnia poprzedniego dogodn. 10^{oo}*



JADŁOSPIS CHORYCH 19.01-01.02.2026

	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)
Poniedziałek 19.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko 50 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko 50 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Jajko 50 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20 g
	Obiad	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9) Kotlet schabowy 100g (1,3) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty białej100g Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Brokuły 100g Sos koperkowy 125ml (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g
	Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna bez cukru własnego wypieku 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser salami 40g (7) , dżem 30g Pomidor 50g Ogórek 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) 50g Ogórek 20g Herbata 250ml
Wtorek 20.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) ,ogórek 50g Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku80g (7) , Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) , Sałata 20g,ogórek 50g
	Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3) Pulpety w sosie koperkowym 300g (1,7,) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Kalafior gotowany100g Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane 100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7) Kompot 200ml	Zupa warzywna (1,3) Pulpety gotowane 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100g
	Podwieczorek	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml

	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml
Środa 21.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g
	Obiad	Kapuśniak 400ml (1,7,9) Naleśnik z serem 200g (1,3,7) Naleśnik z dżemem 80g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki drobiowe 100g Ryż 180g Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki drobiowe 100g Ryż brązowy 150g Brokuły 100g Surówka z kapusty z jabłkiem 100g
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 180g (7)	Jogurt naturalny 180g (7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Paszтет warzywny własnego wyrobu 80g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica z indyka 50g (3,6,9,10) , Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 50g (3,6,9,10) , Sałata 20g Herbata 200ml
Czwartek 22.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g , Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g
	Obiad	Zupa warzywna 400ml (1,3) Udko pieczone 150g (1,7) Ziemniaki z koperkiem 200g (7) Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3) Udko gotowane 150g (1,7) Ziemniaki z koperkiem 200g (7) Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3) Udko gotowane 150g (1,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane 100g
	Podwieczorek	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3, 9) Pomidor 50g, Ogórek 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3, 9) Sałata 20 gHerbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 50g (1,3, 9) Sałata 20 g Ogórek 20 gHerbata 200ml
Piątek 23.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta twarogowa 60g (7) Sałata 25g Ogórek 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g (7) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta twarogowa 60g (7) Sałata 25g, Ogórek 20g

	Obiad	Zupa pomidorowa 400ml (1,7,9) Ryba pieczona Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g
	Podwieczorek	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g , graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser topiony 40g (7) Pomidor 50g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko 60g (3) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko 60g (3) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Sobota 24.01.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 40g (7) Pomidor 50g Sałata 20 g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) kiełbasa szynkowa 40g (1,3, 9) Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) ser salami 40g (7) Masło roślinne 15 g Pomidor 50g Sałata 20 g
	Obiad	Zupa fasolowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gzik 100 g (7) Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g
	Podwieczorek	Babka drożdżowa 150g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa 150g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowabez cukru 150g (1,3,7) Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml
Niedziela 25.01.2026	Śniadanie	Kakao 250ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska80g (1,3,6,9,10) , Pomidor 50g	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Parówka70g (1,3,6,9,10) Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 Parówka 70g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g
	Obiad	Zupa brokułowa 400ml (1,3,7,9) Szynka pieczona 100g Ziemniaki 200g Sos pieczeniowy 125ml (1,7) Buraczki 150g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki 150g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Buraczki 150g (1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20g Herbata 200ml

Poniedziałek 26.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko 50 g (3) Polędwica z indyka 20g (1,3,6,9,10) Sałata 25gPomidor30 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko 50 g (3) Polędwica z indyka 20g (1,3,6,9,10) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gJajko 50 g (3) Polędwica z indyka 20g (1,3,6,9,10) Sałata 25gPomidor 30 g
	Obiad	Zupa z soczewicy 400ml (1,7,9) Wątróbka smażona z cebulką 100g (1,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki z kurczaka 100g Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Marchewka 100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g
	Podwieczorek	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka bez cukru własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser salami 40g (7) Dżem30g Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Dżem30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gSzynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Ogórek 20gHerbata 250ml
Wtorek 27.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku80g (7) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gPasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) Sałata 20g
	Obiad	Zupa ogórkowa 400ml (1,7,9) Kotlet schabowy smażony 120g (1,3) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200 ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Brokuły gotowane100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400 ml (1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100g
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 20g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Ogórek 20gHerbata 250ml
Środa 28.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (3) Sałata 25g Ogórek 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g (3) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (3) Sałata 25g, Ogórek 20g
	Obiad	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g (1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g (1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g (1,9) Surówka z kapusty i jabłka 100g

	Podwieczorek	Banan 120g Herbata 200ml	Jabłko pieczone 150g Herbata 200ml	Jabłko 150g Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kurczak w galarecie własnego wyrobu 100g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kurczak w galarecie własnego wyrobu 100g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Kurczak w galarecie własnego wyrobu 100g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml
Czwartek 29.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 25g, Papryka 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 25g, Papryka 20g
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Sos potrawkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż brązowy 200g Marchewka z groszkiem 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż 200g Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż brązowy 180g Brokuły 100 g Surówka z kapusty i jabłka 100g
	Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń bez cukru 200g (7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g, Ogórek 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Sałata 20 g Ogórek 20 g
Piątek 30.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g, Papryka 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g, Papryka 20g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3, 7,9) Śledź ze śmietaną 300g (4,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Kalafior 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kalafior 150g
	Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna bez cukru własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g , graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko 60g (3) Pomidor 50g, Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko 60g (3) Pomidor 50g, Sałata 20g Herbata 200ml

Sobota 31.01.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 40g (7) Dżem 30g Pomidor 50g Sałata 20 g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kiełbasa szynkowa 40g Sałata 20 g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 40g (7) Pomidor 50g Sałata 20 g
	Obiad	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Makaron razowy z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Makaron z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Makaron razowy z białym serem 250g (1,3,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g
	Podwieczorek	Babka drożdżowa własnego wypieku100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku bez cukru 100g (1,3,7) Herbata 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 gSzynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml
Niedziela 01.02.2026	Śniadanie	Kakao 250ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka 70g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g	Kakao 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka 70g (1,3,6,9,10) Sałata 20g	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gParówka 70g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g
	Obiad	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Karkówka pieczona100g Sos 125ml (1,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Buraczki 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Sos 125ml (1,7) Buraczki 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 200g Buraczki 100g (1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 200ml

PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:

1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-łubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

dieta podstawowa								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
19.01.2026	2298	95,1	74,4	32,8	260	58	2450	37,8
20.01.2026	1902	74,4	54,6	32,1	219	66,5	2410	36,7
21.01.2026	2331	91,5	82,2	38,5	325	67,4	2278	34,7
22.01.2026	1941	73,3	64,5	27,5	178	88	1856	39,1
23.01.2026	2075	87	63,3	35,5	165	84	2449	40
24.01.2026	2067	71	86	48	193	78	2051	36
25.01.2026	1857	100	60,5	30,1	156,6	31	2198	37,8
26.01.2026	2197	83,2	74,3	32,9	327,3	56	1538	30,6
27.01.2026	2057	90,7	71,1	30,5	289	47,8	2410	27,4
28.01.2026	2010	79.4	73.5	29	284,3	47,9	1505	27,2

29.01.2026	2116	96,5	73,2	33,5	291	59,5	1950	27,3
30.01.2026	2297	91,3	72,3	34	341	53,5	2020	26,5
31.01.2026	2030	80	61,8	19	311,8	58	1805	25,6
1.02.2026	1950	70,5	83	33	254,6	34,8	1926	26,2

dieta łatwostrawna								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
19.01.2026	2300	92	75	33	337	34	20226	25,9
20.01.2026	1901	82	68	32	268	25,9	1251	23,8
21.01.2026	1911	76	63	27	272	23	2032	17
22.01.2026	2140	82	63	28	343	41	1856	24
23.01.2026	1960	74	59,6	28	309	26	1320	26,8
24.01.2026	2044	76,7	59	26	334	33,2	1852	22
25.01.2026	1996	75	73	30	288	31	1940	23
26.01.2026	2028	77,6	60,3	26	316	46,2	1894	23,9
27.01.2026	1908	92	59,5	30	264,9	47,2	1728	18,4
28.01.2026	1977	83,8	74,1	32	264,9	42,7	1520	22,8
29.01.2026	2098	89,6	69	31	296	45,8	2083	19,7
30.01.2026	2149	90,7	53,7	26,5	346,6	43,3	2079	24,7
31.01.2026	2039	79,5	57,7	29,4	318,9	66	2407	22,1
1.02.2026	1923	68,1	72	31	243	42,3	2278	20,8

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
19.01.2026	1960	88,5	62,1	17,7	292,9	38,9	1717	33,8
20.01.2026	1965	95,2	68,6	20,8	269	44,6	1697	29,7
21.01.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
22.01.2026	1955	92,2	65,1	18,5	277,6	30,3	1798	29,7
23.01.2026	2014	82,6	65,7	16,3	301,2	36,8	1553	30,8
24.01.2026	1815	77,2	66,5	16,8	255,6	25,8	1985	33
25.01.2026	1865	81,3	71,7	17,1	251,1	30,2	2108	29,1
26.01.2026	1925	86	59,6	15	288	33	1889	29,8
27.01.2026	1887	93	62,3	19	266	35,2	1632	30,3
28.01.2026	1875	87	71,4	19,5	247,3	26	1432	27,9
29.01.2026	1978	94	75,6	22	261,3	31	1802	32,6
30.01.2026	1934	87	58,7	15	291,2	32	1600	29,4
31.01.2026	1823	77,8	54,4	15,9	277,7	39	2129	24,7
1.02.2026	1831	71,7	77,5	20,1	213	27,2	2182	24,4