



JADŁOSPIS CHORYCH 30.03-12.04.2026

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

		Dieta podstawowa(C01)	Dieta łatwostrawna(C02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (C03)
Poniedziałek 30.03.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyunka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyunka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10) 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 15g Szyunka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Barszcz ukraiński 400ml (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g, Ryba gotowana 80g (4) Kalafior gotowany 100g Surówka z kapusty białej i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 180g (7)	Jogurt naturalny 180g (7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Ser tyłzyczny 30g (7) Sałata 25g, Ogórek 30g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g Jajko gotowane 60g (3) Szyunka konserwowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Szyunka konserwowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Ogórek 30g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
Wtorek 31.03.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło 15g (7) Sałata 25g Papryka 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło 15g (7) 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) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło roślinne 15g Sałata 25g Papryka 20 g
	II śniadanie	Drożdźówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Drożdźówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	Obiad	Rosół jarski 400 ml (1,9) Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Rosół jarski 400 ml (1,9) Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Rosół jarski 400 ml (1,9) Galantyna gotowana 100g sos warzywny 125g (1,3,7,9) ziemniaki gotowane 180g surówka z kapusty 100g Marchewka gotowana 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml

	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Parówka z szynki 70g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g (1,6,7,10,9), Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki 70g(1,6,7,10,9), Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)
Środa 01.04. 26	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Dżem 30g, Pasta z sera białego i rzodkiewki 60g (7) Sałata 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) Dżem 30g Pasta z sera białego i koperku 60g (7) 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 Pasta z sera białego i koperku 80g (7) Masło roślinne 15g Sałata 20g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g

	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9) Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Fasolka szparagowa gotowana 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g(1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g(1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru 80g(1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka z indyka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10) pomidor 30g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka z indyka gotowana 50g(1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szynka z indyka gotowana 50g(1,3,6,7,9,10) pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
Czwartek 02.04.26	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g, Ogórek 20g	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g,	Zupa mleczna 250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 50g Sałata 25g, Ogórek 20g
	II śniadanie	Rogalik drożdżowy 100g(1,3,7)	Rogalik drożdżowy 100g(1,3,7)	Rogalik drożdżowy b/cukru 100g(1,3,7)
	Obiad	Zupa owocowa z makronem 400ml(1,3) Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g(1) Kasza jęczmienna gotowana 180g(1) Buraczki z jabłkiem gotowane 120g(7)	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Schab gotowany 100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7)	Zupa brokułowa 400ml(1,9) Schab gotowany 100g, Kasza jęczmienna 180g(1) Sos koperkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g (7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko 150g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Paszтет warzywny własnego wyrobu 60g(9) Sałatka z pomidora i ogórka 80g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Ser biały 50g (7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11), Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11), Sałatka z pomidora i ogórka 80g, Herbata 200ml

	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
Piątek03.04.26	Śniadanie	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250ml(1,7)Pieczywo graham 30g,Pieczywo pszenno-żytnie70g(1,3,7,11)Masło15g (7))Pasta z jaj 60g (3) sałata25g Dżem truskawkowy 30g	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11)Masło15 g (7))Pasta z jaj 60g (3) Dżem truskawkowy 30g,Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g,Pasta z jaj 60g (3)Sałata25g
	II śniadanie	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
	Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz pieczony100g (1,3,4)Surówka z kapusty i jabłka 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100g(4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchew gotowana150g Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany100g(4) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana80g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Kefir 200ml(7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11) Masło15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem30g Sałata20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Serek homogenizowany 60g(7) Sałata 20g Ogórek20g, Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)

Sobota04.04.26	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11)Masło15g(7)Pasztet własnego wyrobu 50g Ser salami 20 g (7) Pomidor 50g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło15g(7)Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml(1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,7,9,10) Sałata20g Pomidor50g
	II śniadanie	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g
	Obiad	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gzik100g(7)Masło15g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik100g(7)Masło15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Gzik100g(7) Brokuł gotowany100g Surówka z marchewki i jabłka100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane70g,graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Polędwica z indyka gotowana 40 g(1,3,6,9,10)Ser tyłzycy40g (3)Sałata,Pomidor50gSałata20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7)Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Polędwica z indyka gotowana 50 g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20gHerbata250ml
Posiłek nocny	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	

Niedziela05.04.26	Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa biała parzona 80g (1,6,7,10,9)Pomidor 50g Jajko gotowane 60g(3)	Kakao 250ml(1,7) Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11) Masło15 g (7)Parówka z szynki 80g (1,6,7,10,9) Jajko gotowane 60g(3) Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Parówka z szynki 80g(1,6,7,10,9) Jajko gotowane 60g(3) Pomidor 50g
	II śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)sernik 80g(1,3,7)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)sernik 80g(1,3,7)	Herbata 250 ml babka bez cukru 70g(1,3,7)
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Udka pieczone 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z marchewki i jabłka150gKompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udka gotowane150g , Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski400ml(1,3,7,9) Udka gotowane 150g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z marchewki i jabłka150g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/cukru

	Kolacja	Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Poniedziałek 06.04.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 25g pomidor 50g	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 25 g	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g
	II śniadanie	Babka 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka b/cukru 80g (1,3,7) Herbata 200ml
	Obiad	Zupa pomidorowa 400ml (1,7,9) Karkówka pieczona 100g w sosie własnym 125g (1) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Buraczki gotowane 120g (7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 180g Buraczki gotowane 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Parówka z szynki 80g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki 80g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Wtorek 07.04.2026	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 15g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g (7) Sałata 25g, Pomidor 50g	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 z koperkiem 80g (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 15g Pasta z sera z koperkiem 80g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g
	II śniadanie	Jabłko 150g	Jabłko gotowane 150g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Kotlet mielony pieczony 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty i jabłka 120g Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 80g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń bez cukru 150g (7)
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Środa 08.04.2026	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 15g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g	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 jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g	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 15g Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g

	II śniadanie	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku b/cukru 80g (1,3,7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz z szynki duszony 150g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g (7) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Jabłko 180g
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 20 g Papryka 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Papryka 20g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Czwartek 09.04.2026	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 15g (7) Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 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) Schab gotowany z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g	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 15g Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 150g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku b/c 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Paszтет warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru
Piątek 10.04.2026	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 15g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 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) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g	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 15g Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa pieczarkowa 400ml (1,3,7,9) Dorsz pieczony 150g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Marchew 120g Surówka z kapusty 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g (1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g (1,3) Herbata 200 ml	Babka drożdżowa własnego wypieku bez cukru 100g (1,3) Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Szynka z indyka gotowana 40g Sałata 20g Herbata 250ml

	Posiłek nocny	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)
Sobota 11.04.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 200 ml	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 (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200ml
	II śniadanie	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
	Obiad	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120 g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150 g
	Kolacja	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 Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 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 20 g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Niedziela 12.04.2026	Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g (3) Sałata 25g Pomidor 50g	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g (3) Sałata 25g	Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g (3) Sałata 25g Pomidor 50g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka pieczony 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kapusta gotowana 150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane 150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka gotowany 100g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane 150g (7) Kompot b/cukru
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g (1,3,7,11) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)

PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:

-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, 2-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki **ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE**

Dieta podstawowa(C01)								
dzień	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW. TL. NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
30.03.2026	2341	99,59	78,94	38,36	334,25	34,17	2085,3	32,65
31.03.2026	2468	95,1	68,9	30,98	398,7	45,1	1588	36,6
1.04.2026	2398	91,72	82,02	32,09	354,48	65,94	1339,6	35,9
2.04.2026	2496	93,94	81,3	37,74	367,46	59,7	2103,4	31,6
3.04.2026	2316	94,57	67,02	26,39	358,77	35,23	2661,7	31,85
4.04.2026	2390	90,2	77,86	37,16	360,9	74,12	2319,2	32,44
5.04.2026	2453	91,64	104,7	42,08	315,36	23,3	2451,8	29,72
6.04.2026	2528	92,52	73,36	32,34	403	48,7	2514,4	33,1
7.04.2026	2302	98,99	72,04	31,86	349,55	59,17	2300,3	41,45
8.04.2026	2381	85,86	80,9	33,23	348,44	47,24	2723	25,5
9.04.2026	2504	94,36	79,52	34,21	379,94	54,94	2133	36
10.04.2026	2567	101,4	73,76	32,62	391,6	63,12	1598,2	32,04
11.04.2026	2292	99,71	75,32	34,83	332,63	56,03	2551,1	32,95
12.04.2026	2141	92,44	69,36	29,58	314,86	59,42	2230,6	31,14

Dieta łatwostrawna(C02)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TL.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
30.03.2026	2109	84,59	64,04	30,66	319,75	28,47	2215,3	27,55
31.03.2026	2325	94,7	58,7	30,98	381,2	42,4	1631	30,8
1.04.2026	2225	85,72	73,62	32,09	330,38	61,94	1369,6	29,7
2.04.2026	2676	97,84	76,2	35,64	425,46	72,2	2055,4	29,4
3.04.2026	2207	87,37	56,22	26,99	362,37	36,23	2581,7	31,55
4.04.2026	2142	76	58,36	28,36	350,5	80,12	2239,2	26,24
5.04.2026	2313	88,24	87,6	39,08	291,16	26,8	2763,8	22,02
6.04.2026	2532	91,12	74,06	32,74	394,8	53	2374,4	25,6
7.04.2026	2275	95,09	74,24	34,66	324,85	61,57	2207,3	24,45
8.04.2026	2401	86,26	78,7	34,73	358,24	55,84	1944	26,1
9.04.2026	2301	95,66	67,92	31,31	352,94	56,44	1823	31,3
10.04.2026	2375	89,7	61,36	31,12	389,6	64,22	1874,2	28,24
11.04.2026	2115	87,61	65,32	29,43	315,93	55,83	2917,1	26,85
12.04.2026	2089	82,64	60,96	28,08	324,36	59,02	2326,6	25,14

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (C03)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TL.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
30.03.2026	2018	85,29	60,44	15,36	307,05	15,07	2344,3	34,85
31.03.2026	2258	104,7	60,8	19,48	348,2	27,8	1703	41,7
1.04.2026	2100	90,62	71,62	19,19	306,48	42,44	1562,6	37,9
2.04.2026	2250	99,64	71,8	22,34	331,46	32,8	1887,4	33,7
3.04.2026	2066	91,67	62,82	15,69	289,77	12,63	2135,7	37,05
4.04.2026	2127	78,7	59,66	16,96	333,3	61,62	2263,2	35,64
5.04.2026	2263	98,74	92,6	29,08	283,56	13,1	2623,8	29,52
6.04.2026	2265	94,42	65,16	18,44	355,7	38,9	2215,4	35,4
7.04.2026	2128	98,99	70,34	21,16	303,55	48,97	2258,3	34,95
8.04.2026	2246	87,56	77,9	22,23	325,74	40,04	2657	31,2
9.04.2026	2153	100,66	69,42	20,71	310,54	36,24	1915	33,3
10.04.2026	2230	90,6	70,06	18,82	338,8	50,12	1630,2	32,84
11.04.2026	1996	88,01	71,12	19,23	279,53	27,83	2656,1	34,65
12.04.2026	2089	90,24	75,66	19,38	290,46	45,32	2222,6	31,14