



JADŁOSPIS CHORYCH 30.03-12.04.2026

		Dieta podstawowa(D01)	Dieta łatwostrawna(D02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)
Poniedziałek 30.03.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Szynka z indyka gotowana50g (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) Szynka z indyka gotowana 50g(1,3,6,9,10)Sałata20g	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)Masłoroślinne15g Szynka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g
	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	Jabłko pieczone150gJogurt naturalny 180g(7)	Jabłko pieczone 150gJogurt naturalny 180g(7)	Jabłko 150gJogurt naturalny 180g(7)
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie70g, graham30g(1,3,7,11)Masło15g (7) Jajko gotowane 60 g(3)Ser tyłzyczny30g (7)Sałata25g, Ogórek30g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)Masło15g Jajko gotowane 60g(3)Szynka konserwowa30g(1,3,6,9,10)Sałata 25g, Herbata250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Jajko gotowane 60g(3) Szynka konserwowa 30g (1,3,6,9,10)Sałata 25g, Ogórek 30gHerbata250ml
	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) Sałata25g Papryka20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11) Polędwica sopocka50g (1,7,9,10)Masło 15 g (7) Sałata25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g, pieczywo graham70g (1,3,7,11)Polędwica sopocka50g (1,7,9,10) Masło roślinne15gSałata 25g Papryka 20 g
	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) Kompot200ml	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) Kompot200ml	Rosół jarski 400 ml(1,9) Galantyna gotowana 100g sos warzywny 125g (1,3,7,9) ziemniaki gotowane 180g surówka z kapusty100g Marchewka gotowana100g 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

	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 40g (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 40g(1,3,6,7,9,10) Miód 30g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10) 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
	Obiad	Zupa owocowa z makronem 400ml(1,3) Gulasz z szynki duszony 150g (1,7) 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 pełno ziarniste własnego wypieku35g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g,Pasta z jaj 60g (3)Sałata25g
	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)Paszтет własnego wyrobu 40g 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 40g (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 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata20g Pomidor50g
	Obiad	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 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 tylżycki40g (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) Kawa z mlekiem 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 sernik 80g(1,3,7)Jajko gotowane 60g(3)	Kakao 250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11) Masło15 g (7)Parówka z szynki 80g (1,6,7,10,9) Jajko gotowane 60g(3) sernik 80g(1,3,7) Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne15gParówka z szynki 80g(1,6,7,10,9) Jajko gotowane 60g(3) babka bez cukru 70g(1,3,7)Pomidor 50g
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Udko pieczone 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z marchewki i jabłka150gKompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udko 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) Udko gotowane 150g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z marchewki i jabłka150g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/cukru
	Kolacja	Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka gotowana50g	Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11)Masło15g(7)Szynka wieprzowa gotowana50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g,Szynka wieprzowa gotowana 50g(1,3,6,9,10)

		(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	g Herbata 200ml	Pomidor 50gSałata 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 Babka 80g(1,3,7)	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 Babka 80g(1,3,7)	Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Jajko gotowane 60g(3)Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g Babka b/cukru 80g(1,3,7)
	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 50gHerbata 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 graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g 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-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7)Pasta z sera z koperkiem 80g(7)Sałata 25g, Pomidor50g	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 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15gPasta z sera z koperkiem 80g(7)Sałata 25g Pomidor 50 g
	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 120gKompot 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)Sałata25g 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 graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g 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-żytnie70 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 graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15gPasta z jaj z koperkiem 60g (3)Pomidor 50g
	Obiad	Zupa ziemniaczana400ml(1,7,9) Kasza jęczmienna180g(1) Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g(1)Sałatka z ogórka kiszzonego120g 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 ziemniaczana400ml(1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g(7) Sałatka z ogórka kiszzonego120g 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)	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10)	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15gPolędwica z

		Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 20 g Papryka 20g Herbata 250ml	Sałata 25g Herbata 250ml	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
	Obiad	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (1,3,7) Ziemiaki gotowane z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemiaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety gotowane 150g (1,3,7) Ziemiaki 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) Pasztet warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Szyńka 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
	Obiad	Zupa pieczarkowa 400ml(1,3,7,9) Dorsz pieczony 150g (1,3,4) Ziemiaki 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 Marchew gotowana 120g Ziemiaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemiaki 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 wypieku 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Szyńka 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) Kielbasa 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) Kielbasa 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 Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200ml
	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 Ziemiaki 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
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka pieczony 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kapusta gotowana 150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g 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 120g 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, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

dieta podstawowa

DATA	KCAL	BIAŁKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
30.03.2026	2251	98,87	78,22	38,29	312,47	30,03	2081,7	29,05
31.03.2026	2196	88,9	61,7	27,38	351,4	30,7	1516	34,4
01.04.2026	2308	91	81,3	32,02	332,7	61,8	1336	32,3
02.04.2026	2224	87,74	74,1	34,14	320,16	45,3	2031,4	29,4
03.04.2026	2243	91,5	66	26,1	346	35	2104	30,2
04.04.2026	2274	89	77,5	37,02	332,7	60,8	2318	30,4
05.04.2026	2196	87,24	86,7	34,14	294,96	23,3	2101,4	29,4
06.04.2026	2296	88,2	71,2	31,7	354,2	48,7	2016	32,7
07.04.2026	2212	98,27	71,32	31,79	327,77	55,03	2296,7	37,85
08.04.2026	2129	78,5	77,3	32,2	300,2	46,2	2375	23,9
09.04.2026	2414	93,64	78,8	34,14	358,16	50,8	2129,4	32,4
10.04.2026	2451	100,2	73,4	32,48	363,4	49,8	1597	30
11.04.2026	2184	91,97	71,72	32,69	321,47	54,23	2437,7	32,95
12.04.2026	2025	91,24	69	29,44	286,66	46,1	2229,4	29,1

dieta łatwostrawna

DATA	KCAL	BIAŁKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
30.03.2026	2019	83,87	63,32	30,59	297,97	24,33	2211,7	23,95
31.03.2026	2053	88,5	51,5	27,38	333,9	28	1559	28,6
01.04.2026	2135	85	72,9	32,02	308,6	57,8	1366	26,1
02.04.2026	2404	91,64	69	32,04	378,16	57,8	1983,4	27,2
03.04.2026	2134	84,3	55,2	26,7	349,6	36	2024	29,9
04.04.2026	2026	74,8	58	28,22	322,3	66,8	2238	24,2
05.04.2026	2056	83,84	69,6	31,14	270,76	26,8	2413,4	21,7
06.04.2026	2300	86,8	71,9	32,1	346	53	1876	25,2
07.04.2026	2185	94,37	73,52	34,59	303,07	57,43	2203,7	20,85
08.04.2026	2149	78,9	75,1	33,7	310	54,8	1596	24,5
09.04.2026	2211	94,94	67,2	31,24	331,16	52,3	1819,4	27,7
10.04.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2
11.04.2026	2007	79,87	61,72	27,29	304,77	54,03	2803,7	26,85
12.04.2026	1973	81,44	60,6	27,94	296,16	45,7	2325,4	23,1

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

DATA	KCAL	BIAŁKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
30.03.2026	1928	84,57	59,72	15,29	285,27	10,93	2340,7	31,25
31.03.2026	1986	98,5	53,6	15,88	300,9	13,4	1631	39,5
01.04.2026	2010	89,9	70,9	19,12	284,7	38,3	1559	34,3
02.04.2026	1978	93,44	64,6	18,74	284,16	18,4	1815,4	31,5
03.04.2026	1993	88,6	61,8	15,4	277	12,4	1578	35,4
04.04.2026	2011	77,5	59,3	16,82	305,1	48,3	2262	33,6
05.04.2026	2006	94,34	74,6	21,14	263,16	13,1	2273,4	29,2
06.04.2026	2033	90,1	63	17,8	306,9	38,9	1717	35
07.04.2026	2038	98,27	69,62	21,09	281,77	44,83	2254,7	31,35
08.04.2026	1994	80,2	74,3	21,2	277,5	39	2309	29,6
09.04.2026	2063	99,94	68,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
10.04.2026	2114	89,4	69,7	18,68	310,6	36,8	1629	30,8
11.04.2026	1888	80,27	67,52	17,09	268,37	26,03	2542,7	34,65
12.04.2026	1973	89,04	75,3	19,24	262,26	32	2221,4	29,1