

*Istnieje możliwość zamiany diety podstawowej
na dietę łatwostrawną
po zgłoszeniu dnia poprzedniego dogodz. 10⁰⁰*



JADŁOSPIS CHORYCH 14-23.06.2026

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

	Posiłek	Dieta podstawowa(C01)	Dieta łatwostrawna(C02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (C03)
Niedziela 14.06.2026	Śniadanie	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) 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	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g
	II śniadanie	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)
	Obiad	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7,9) Szynka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 200g Sos pieczeniowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g(7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	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
	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru
Poniedziałek 15.06.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor 30 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor 30 g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Zupa z soczewicy 400ml(1,7,9) Wątróbka smażona z cebulką 100g(1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Surówka z kapusty kiszanej i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchewka gotowana 120g(1,7) Sos koperkowy 125ml(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru

	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) Masłoroślinne15gSzynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Ogórek 20gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
Wtorek 16.06.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa 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 zbożowa 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 zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masłoroślinne 15gPasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) Sałata 20g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jogurt naturalny 180g (7)
	Obiad	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Gulasz z mięsa wieprzowego duszony w sosie własnym 150g (1) Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Surówka z kapusty i jabłka 150g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree 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 Kompot b/cukru
	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 50g (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
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Środa 17.06.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (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 zbożowa 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 zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masłoroślinne 15 g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (3) Sałata 25g, Ogórek 20g
	II śniadanie	Drożdżówka 80 g (1,3,7)	Drożdżówka 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	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 Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120g Herbata 200ml	Jabłko pieczone 150g Herbata 200ml	Jabłko 150g Herbata 200ml

	Kolacja	Pieczyno mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50gSałata 20g Herbata 200ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50gSałata 20g Herbata 200ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczyno graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50gSałata 20g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Czwartek 18.06.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczyno mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczyno graham 70 g (1,3,7,11) Masłoroślinne15 g Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70gSałata 25g, Papryka 20g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Sos potrawkowy 125ml (1,7) Udka gotowane 150g Ryż brązowy gotowany200g Marchewka z groszkiem100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy 125ml (1,7) Udka gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy125ml (1,7) Udka gotowane 150g Ryż brązowy gotowany180g Brokuły 100 g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml
	Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń bez cukru 200g (7)
	Kolacja	Pieczyno mieszane 70g graham 30g (1,3,7,11) Masło15g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g, Ogórek 20gHerbata 200ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczyno graham 70 g (1,3,7,11) Masłoroślinne 15 g Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Sałata 20 g Ogórek 20 g
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Piątek 19.06.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczyno graham 30 g, Pieczyno 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 zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczyno 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 zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczyno graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g, Papryka 20g
	II śniadanie	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1, 7,9) Ryba pieczona 100g (1,4) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kalafior 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kalafior 150g Kompot b/cukru
	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 gotowane 60g (3) Pomidor 50g, Sałata 20g Miód 15gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Pomidor 50g, Sałata 20g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Sobota 20.06.2026	Śniadanie	Kawa zbożowa 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 zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kiełbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g	Kawa zbożowa 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 (1,7,6,9,10) Pomidor 50gSałata 20 g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (3,7) 250g Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (3,7) 250g Kompot 200ml	Zupa barszcz 400ml (1,7,9) Gzik 100g (7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki i jabłka 100gKompot b/cukru
	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
	Posiłek nocny	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
Niedziela 21.06.2026	Śniadanie	Kakao 250ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g	Kakao 250ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g (1,3,6,9,10) Sałata 20g	Kakao 250ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gParówka z szynki 70g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g
	II śniadanie	Drożdżówka 80 g (1,3,7)	Drożdżówka 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	Obiad	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Karkówka pieczona100g Sos 125ml (1,7) Kasza jęczmienna 180g (1) Buraczki gotowane 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos 125ml (1,7) Buraczki gotowane 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g (1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	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
	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru

Poniedziałek 22.06.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło15g(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
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko 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	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 tyłżycki30g (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 23.06.2026	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)Masło15g(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
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	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 mieszane70g,graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7) Parówka z szynki70g (1,6,7,10,9)Pomidor 50gSałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Parówka z szynki70g (1,6,7,10,9), Sałata20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywograham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki70g(1,6,7,10,9), Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)

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-tubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

Dieta podstawowa(C01)								
Dzień	KCAL	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODAN Y (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.06.2026	1949	108,16	64,45	32,88	269,55	41,98	2293,05	39,03
15.06.2026	2293	92,67	86,96	35,18	327,99	37,35	2383,82	44,26
16.06.2026	2305	92,57	74,82	29,87	364,59	71,39	3274,94	35,67
17.06.2026	2117	85,07	77,03	31,63	354,15	56,83	1472,94	35,01
18.06.2026	2360	102,56	64,42	28,66	390,78	50,81	2702,64	36,52
19.06.2026	2287	78,99	63,02	29,88	397,45	37,41	2632,07	39,97
20.06.2026	2123	90,9	83,66	39,43	288,27	34,67	2450,14	39,68
21.06.2026	2105	101,5	91,82	41,8	302,03	54,06	2669,72	36,36
22.06.2026	2353	101,62	88,88	35,45	327,35	16,59	2443,38	39,7
23.06.2026	2011	82,81	58,24	34,17	335,08	53,81	2177,09	39,98

Dieta łatwostrawna(C02)								
Dzień	KCAL	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODAN Y (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.06.2026	2177	84,34	77,5	32,24	313,16	32,8	2053,4	24,2
15.06.2026	2218	85,12	65,02	28,45	347,18	50,34	1973,6	27,5
16.06.2026	2148	95,4	60,06	30,16	321,8	85,32	1767,2	21,24
17.06.2026	2357	97,74	84,9	37,74	323,36	58,9	1705,4	25
18.06.2026	2261	93,39	70,74	31,36	330,55	50,17	2644,3	24,95
19.06.2026	2322	99,1	58,6	28,98	370	43,3	2155	25,9
20.06.2026	2229	87,02	62,42	31,85	350,08	70,14	2486,6	25,7
21.06.2026	2303	82,04	82,8	36,74	301,46	58,5	2463,4	23
22.06.2026	2490	99,52	79,72	35,45	368,18	38,14	2101,6	29,5
23.06.2026	2090	86,27	69,38	32,43	308,97	39,45	1809,9	27,49

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (C03)								
Dzień	KCAL	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODAN Y (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.06.2026	2046	90,64	76,2	19,34	276,26	32	2221,4	30,3
15.06.2026	2115	93,52	64,32	17,45	319,18	37,14	1968,6	33,4
16.06.2026	2127	96,4	62,86	19,16	322,9	73,32	1671,2	33,14
17.06.2026	2255	100,94	82,2	25,24	305,76	42,2	1617,4	30,1
18.06.2026	2141	97,79	77,34	22,36	295,85	35,37	2363,3	37,85
19.06.2026	2107	95,4	63,6	17,48	314,6	32	1676	30,6
20.06.2026	2013	85,32	59,12	18,35	308,88	43,14	2208,6	28,3
21.06.2026	2211	85,64	88,3	25,84	271,46	43,4	2367,4	26,6

22.06.20 26	2150	96,02	66,82	20,15	324,08	43,04	1796,6	37,4
23.06.20 26	2154	99,47	69,98	21,23	309,97	58,15	2255,9	33,39