



### JADŁOSPIS CHORYCH 24.06.26-03.07.26

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Środa 24.06.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250 ml (1,7)Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno-żytnie70g(1,3,7,11)Masło15g (7)Dżem30g,Pastaz sera białego i rzodkiewki 60g (7) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11)Masło15 g(7)Dżem 30gPastaz 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) Masłoroślinne15g Sałata 20g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9) Kotlet drobiowy smażony100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Fasolka szparagowa gotowana100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Pulpety gotowane100g (1,3,7)Sos koperkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(7,9)Pulpety gotowane100g (1,3,7)Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty białej100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru80g(1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane70g,graham 30g(1,3,7,11)Masło15g(7) Szyunka z indyka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10)pomidor 30g Sałata20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło15g(7) Szyunka z indyka gotowana 50g(1,3,6,7,9,10) Sałata20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywograham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g,Szyunka 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 25.06.26	Śniadanie	Zupa mleczna350ml(1,7)Kawa z mlekiem 250ml(1,7)Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g(7)Schab pieczony własnego wyrobu 50g,Sałata 25g, Ogórek 20g	Zupamleczna350ml(1,7) Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Schab pieczony własnego wyrobu50g,Sałata25g,	Zupamleczna250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywograham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gSchab pieczony własnego wyrobu50gSałata 25g, Ogórek 20g
	II śniadanie	Rogalik drożdżowy 100g(1,3,7)	Rogalik drożdżowy 100g(1,3,7)	Rogalik drożdżowy b/cukru100g(1,3,7)
	Obiad	Zupa warzywna 400ml (1,7,9)Szyunka pieczona 100g w sosie własnym 125g(1) Kasza jęczmienna gotowana180g(1) Buraczki z jabłkiem gotowane 120g(7)	Zupa warzywna 400ml (1,7,9)Szyunka gotowany100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7)	Zupa warzywna 400ml(1,7,9)Szyunka gotowany100g, Kasza jęczmienna180g(1)Sos koperkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane120g (7)Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko 150g

	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Paszтет warzywny własnego wyrobu 60g <b>(9)</b> Sałatka z pomidora i ogórka 80g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Ser biały 50g <b>(7)</b> Szynka z indyka gotowana 40g <b>(1,3,7,11)</b> , Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g, Szynka z indyka gotowana 40g <b>(1,3,7,11)</b> , Sałatka z pomidora i ogórka 80g, Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>	Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>	Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>
Piątek 26.06.26	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z tuńczyka 80g <b>(4,7)</b> Sałata 25g, Papryka 20g	Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z tuńczyka 80g <b>(4,7)</b> Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka 80g <b>(4,7)</b> Sałata 25g, Papryka 20g
	II śniadanie	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <b>(1,7,9)</b> Ryba dorsz gotowany 100g <b>(4)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Brokuły gotowane 100g Marchewka gotowana 70g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <b>(1,7,9)</b> Ryba dorsz gotowany 100g <b>(4)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Brokuły gotowane 100g Marchewka gotowana 70g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <b>(1,7,9)</b> Ryba dorsz gotowany 100g <b>(4)</b> Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200ml b/cukru
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Serek homogenizowany 60g <b>(7)</b> Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Serek homogenizowany 60g <b>(7)</b> Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Serek homogenizowany 60g <b>(7)</b> Sałata 20g Ogórek 20g, Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>	Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>	Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>

Sobota 27.06.26	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Paszтет własnego wyrobu 50g Ser salami 20 g <b>(7)</b> Pomidor 50g	Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka drobiowa gotowana 50g <b>(1,3,6,7,9,10)</b> Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Szynka drobiowa gotowana 50g <b>(1,3,6,7,9,10)</b> Sałata 20g Pomidor 50g
	II śniadanie	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g
	Obiad	Barszcz z makaronem 400ml <b>(1,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gzik 100g <b>(7)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml <b>(1,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Gzik 100g <b>(7)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml <b>(1,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 180g Gzik 100g <b>(7)</b> Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Połędwica z indyka gotowana 40g <b>(1,3,6,9,10)</b> Ser tyłżycki 40g <b>(3)</b> Sałata 20g Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka konserwowa gotowana 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> dżem 30g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Połędwica z indyka gotowana 50 g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Niedziela 28.06.26	Śniadanie	Kakao 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Kielbasa śląska parzona 80g <b>(1,6,7,10,9)</b> Pomidor 50g	Kakao 250ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Parówka z szynki 80g <b>(1,6,7,10,9)</b> Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Parówka z szynki 80g <b>(1,6,7,10,9)</b> Pomidor 50g
	II śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> sernik 80g <b>(1,3,7)</b>	Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> sernik 80g <b>(1,3,7)</b>	Herbata 250 ml babka bez cukru 70g <b>(1,3,7)</b>
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml	Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,7,9)</b> Udko gotowane 150g, Ziemniaki	Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,7,9)</b> ryżem 400ml <b>(1,7,9)</b> Udko

Poniedziałek .29.06.2026

	(1,3,9) Udko pieczone 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z marchewki i jabłka150g Kompot 200ml	gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	gotowane150g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana80g Kompot 200ml b/cukru
Kolacja	Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka gotowana50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11)Masło15g(7)Szynka wieprzowa gotowana50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g,Szynka wieprzowa gotowana 50g(1,3,6,9,10) Pomidor 50gSałata 20g Herbata 200ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Szynka 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 gotowana 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g(3) Sałata 25 g	Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Jajko gotowane 60g(3)Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g
II śniadanie	Jabłko150g	Jabłko gotowane150g	Jabłko 150g
Obiad	Zupa z białych warzyw 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 białych warzyw 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 białych warzyw 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	Bułka mleczna 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna b/cukru80g(1,3,7) Herbata 200ml
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka z indyka 50g(3,6,9,10)Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka z indyka 50g(3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Szynka z indyka 50g(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)
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, 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 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15gPasta z sera z koperkiem 80g(7)Sałata 25g Pomidor 50 g
II śniadanie	Jabłko150g	Jabłko gotowane150g	Jabłko150g
Obiad	Zupa ziemniaczana400ml(1,7,9) Kasza jęczmienna180g(1) Gulasz z szynki duszony 150g (1)Buraczki gotowane150g 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 warzywna 400ml(1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g(7) Sałatka z ogórka kiszzonego120g 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

Wtorek 30.06.2026

Środa 01.07.2026

Sniadanie	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 z kaszy 400g(1,7,9) Szagówki z boczkiem 300g(1,3) Kapusta biała gotowana 150g(1) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 180g Marchew 120g Surówka z kapusty 100g Kompot 200ml 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 02.07.2026

Sniadanie	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) Schab gotowany w sosie musztardowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Schab gotowany w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły 100g Kompot b/cukru
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 wyrobu 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 03.07.2026

Sniadanie	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)

### 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 C01								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TL.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
24.06.2026	2184	88,8	81,1	32	304	37	1298	31,5
25.06.2026	2116	80	70,5	32	309	43,5	1918	29,4
26.06.2026	2170	89,9	65,1	26	332	35	2104	29
27.06.2026	2150	86,8	77,3	37	304	36	2280	29,6
28.06.2026	2088	79,5	83,1	32	283,8	21,5	1988	29,4
29.06.2026	2223	86,6	70,3	31,6	340,2	48,7	2016	31,5
30.06.2026	2139	95,2	70,3	31,5	315	54,8	1739	36,2
1.07.2026	2290	83,6	79,9	36	338	43,9	1692	33,7
2.07.2026	1949	108,16	64,45	32,88	269,55	41,98	2293,05	39,03
3.07.2026	2293	92,67	86,96	35,18	327,99	37,35	2383,82	44,26

dieta łatwostrawna C02								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TL.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
24.06.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.06.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
26.06.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
27.06.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.06.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.06.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
30.06.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
1.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
2.07.2026	2177	84,34	77,5	32,24	313,16	32,8	2053,4	24,2
3.07.2026	2218	85,12	65,02	28,45	347,18	50,34	1973,6	27,5

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TL.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
24.06.2026	1886	87,7	70,7	19,1	256	13,5	1521	33,5
25.06.2026	1870	85,7	61	16,6	273	16,6	1702	31,5
26.06.2026	1920	87	60,9	15,3	263	12,4	1578	34,2
27.06.2026	1887	75,3	59,1	16,8	276,4	23,5	2224	32,8
28.06.2026	1898	86,6	71	19	252	11,3	2160	29,2
29.06.2026	1960	88,5	62,1	17,7	292,9	38,9	1717	33,8
30.06.2026	1965	95,2	68,6	20,8	269	44,6	1697	29,7
1.07.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
2.07.2026	2046	90,64	76,2	19,34	276,26	32	2221,4	30,3
3.07.2026	2115	93,52	64,32	17,45	319,18	37,14	1968,6	33,4