



JADŁOSPIS CHORYCH 04-13.07.2026

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

		Dieta podstawowa(C01)	Dieta łatwostrawna(C02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (C03)
Sobota 04.07.2026	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 05.07.2026	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) 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) 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) 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)
Poniedziałek 06.07.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (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) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10)	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) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 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 15 g Jajko 50 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10)

Wtorek 07.07.2026		Sałata 25gPapryka 20 g		Sałata 25g Papryka 20 g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty białej100gKompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Brokuły gotowane100g Sos koperkowy 125ml (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	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 30gSałata 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) pomidor50g Ogórek 20gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
Wtorek 07.07.2026	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) ,ogórek 50gSałata 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 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) , Sałata 20g,ogórek 50g
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g
	Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g (1,7,) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kalafior gotowany100gKompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7) Kompot 200ml	Zupa warzywna (1,3) Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g (1,3) Ziemniaki gotowane 200g kalafiorgotowany100gSurówka z kapusty i jabłka 100g kompot b/cukru
	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
	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru
Środa08.07.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (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) Ser salami 50g (7) Pomidor 50g 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) Ser ziarnisty 70g (7) Pomidor 50g Sałata 20g	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 Ser ziarnisty 70g (7) Pomidor 50g Sałata 20g
	II śniadanie	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	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 gotowane 100gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki drobiowe gotowane 100gZiemniaki z koperkiem 200g Brokułgotowane100g Surówka z kapusty z jabłkiem100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Herbata 200ml

Czwartek 09.07.2026	Posiłek nocny	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml (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) Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g	Zupa mleczna 350ml (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 Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g
	II śniadanie	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
	Obiad	Zupa warzywna 400ml (1,3) Udko pieczone 150g (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3) Udko gotowane150g (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Buraczki gotowane100g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3) Udko gotowane150g (1,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami b/c 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło15g (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
Piątek10.07.2026	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
	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 twarogowa 60g (7) Sałata 25g Ogórek 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 twarogowa 60g (7) 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 Pasta twarogowa 60g (7) Sałata 25g, Ogórek 20g
	II śniadanie	Drożdżówka 80 g (1,3,7)	Drożdżówka 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Ryba pieczona Dorsz100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Ryba gotowana Dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa ryżem400ml (1,7,9) Ryba gotowana Dorsz100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot b/cukru
	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 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gJajko gotowane 60g (3) Pomidor 50g Sałata 20gHerbata 200ml
Sobota 11.07.2026	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (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 zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) kiełbasa szynkowa 40g (1,3, 9) Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) ser salami 40g (7) Masło roślinne 15 gPomidor 50g Sałata 20 g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	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 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 Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Babka drożdżowa 150g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa 150g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa bez 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 50gHerbata 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

Niedziela 12.07.2026			50gHerbata 200ml
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml
	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
	II śniadanie	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 200gSos pieczeniowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane150g (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
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25gHerbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g (7) bez dodatku cukru
	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 25gPomidor30 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
	II śniadanie	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 kiszzonej i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml
Poniedziałek 13.07.2026	Podwieczorek	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami 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
	Posiłek nocny	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, 2-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczakiISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

Dieta podstawowa(C01)								
dzień	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW. TL. NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
4.07.2026	2292	99,71	75,32	34,83	332,63	56,03	2551,1	32,95
5.07.2026	2141	92,44	69,36	29,58	314,86	59,42	2230,6	31,14
6.07.2026	2352,72	101,62	88,88	35,45	327,35	16,59	2443,38	39,7
7.07.2026	2011,2	82,81	58,24	34,17	335,08	53,81	2177,09	39,98
8.07.2026	2357,2	94,47	79,27	37,21	405,49	72,02	2881,38	40,45
9.07.2026	2263,07	93,09	82,35	34,71	322,65	47,29	3653,34	35,56
10.07.2026	2191,2	96,41	71,85	33,87	375,79	51,65	2521,49	44,96
11.07.2026	2140,72	74,75	87,82	48,67	304,13	53,68	2612,84	41,76
12.07.2026	1949	108,16	64,45	32,88	269,55	41,98	2293,05	39,03
13.07.2026	2293	92,67	86,96	35,18	327,99	37,35	2383,82	44,26

Dieta łatwostrawna(C02)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TL.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
4.07.2026	2115	87,61	65,32	29,43	315,93	55,83	2917,1	26,85
5.07.2026	2089	82,64	60,96	28,08	324,36	59,02	2326,6	25,14
6.07.2026	2490	99,52	79,72	35,45	368,18	38,14	2101,6	29,5
7.07.2026	2090	86,27	69,38	32,43	308,97	39,45	1809,9	27,49
8.07.2026	2308	86,4	69,4	30,62	348	62,2	2122	20
9.07.2026	2321	92,81	67,62	30,43	366,93	43,03	2527,1	25,65
10.07.2026	2305	81,8	67,7	31,7	370,3	40,4	1392	30,2
11.07.2026	2207	80,49	60,74	26,36	368,55	37,57	2413,3	27,25
12.07.2026	2177	84,34	77,5	32,24	313,16	32,8	2053,4	24,2
13.07.2026	2218	85,12	65,02	28,45	347,18	50,34	1973,6	27,5

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (C03)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TL.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
4.07.2026	1996	88,01	71,12	19,23	279,53	27,83	2656,1	34,65
5.07.2026	2089	90,24	75,66	19,38	290,46	45,32	2222,6	31,14
6.07.2026	2150	96,02	66,82	20,15	324,08	43,04	1796,6	37,4
7.07.2026	2154	99,47	69,98	21,23	309,97	58,15	2255,9	33,39
8.07.2026	2315	88,2	76,8	22,72	339,5	78,2	2412	31,4
9.07.2026	2136	103,01	69,72	20,93	301,53	32,33	2469,1	31,35
10.07.2026	2359	90,4	73,8	20	362,5	51,2	1625	34,2
11.07.2026	1978	80,99	68,24	17,16	290,15	30,17	2546,3	38,25
12.07.2026	2046	90,64	76,2	19,34	276,26	32	2221,4	30,3
13.07.2026	2115	93,52	64,32	17,45	319,18	37,14	1968,6	33,4