



JADŁOSPIS CHORYCH 04-13.07.2026

	Posiłek	Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)
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
	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
	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)

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) Sałata 25gPapryka 20 g	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) Kawazbożowa 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) Sałata 25g Papryka 20 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 gotowane 100gSos 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 pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser salami 40g (7) , dżem truskawkowy 30gPomidor 50g Ogórek 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) pomidor50g Ogórek 20g Herbata 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
	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 kalafior gotowany100g Surówka 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
Środa08.07.202	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)	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

	Obiad	Kapuśniak 400ml (1,7,9) Naleśniki 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 100g Ziemniaki 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 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty z jabłkiem 100g 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 papryka 30g 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 papryka 30g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
Czwartek 09.07.2026	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 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g, pomidor 30g	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 konserwowa 40g (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 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g pomidor 30g
	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 gotowane 150g (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3) Udko gotowane 150g (1,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3, 9) Pomidor 50g, Ogórek 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3, 9) Sałata 20 g Herbata 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 g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Piątek 10.07.2026	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 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
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Ryba pieczona Dorsz 100g (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 z ryżem 400ml (1,7,9) Ryba gotowana Dorsz 100g (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 pszenno-żytnie 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 g Pomidor 50g Sałata 20 g
	Obiad	Zupa fasolowa 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
Niedziela 12.07.2026	Kolacja	Pieczywo pszenno – żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica drobiowa 50g(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 drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Sok warzywny 300 ml	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	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
	Obiad	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7,9) Szynka pieczona 100g Ziemniaki gotowane puree 250g(1,7) 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 200ml
Poniedziałek 13.07.2026	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 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
	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
	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 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 200ml

	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 pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser salami 40g (7) Dżem truskawkowy 30g 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) Dżem truskawkowy 30gSałata 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)

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-lubin, 14-mięczaki**ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE**

dieta podstawowa D01								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
4.07.2026	2184	91,97	71,72	32,69	321,47	54,23	2437,7	32,95
5.07.2026	2025	91,24	69	29,44	286,66	46,1	2229,4	29,1
6.07.2026	2352	100,9	88,16	35,38	305,57	12,45	2439,78	36,1
7.07.2026	2010	81,61	57,88	34,03	306,88	40,49	2175,89	37,94
8.07.2026	2351	88,27	72,07	33,61	358,19	57,62	2809,38	38,25
9.07.2026	2260	90,02	81,33	34,42	309,88	47,06	3095,64	33,91
10.07.2026	2185	90,21	64,65	30,27	328,49	37,25	2449,49	42,76
11.07.2026	2140	74,03	87,1	48,6	282,35	49,54	2609,24	38,16
12.07.2026	1947	106,56	63,55	32,78	255,55	41,98	2293,05	37,8
13.07.2026	2292	91.95	86.24	35.11	306.21	43.21	2380.22	40.66

dieta łatwostrawna D02								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
4.07.2026	2007	79,87	61,72	27,29	304,77	54,03	2803,7	26,85
5.07.2026	1973	81,44	60,6	27,94	296,16	45,7	2325,4	23,1
6.07.2026	2400	98,8	79	35,38	346,4	34	2098	25,9
7.07.2026	1974	85,07	69,02	32,29	280,77	26,13	1808,7	25,45
8.07.2026	2036	80,2	62,2	27,02	300,7	47,8	2050	17,8
9.07.2026	2248	89,74	66,6	30,14	354,16	42,8	1969,4	24
10.07.2026	2033	75,6	60,5	28,1	323	26	1320	28
11.07.2026	2117	79,77	60,02	26,29	346,77	33,43	2409,7	23,65
12.07.2026	2104	82,74	76,6	32,14	299,16	32,8	2053,4	23
13.07.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
4.07.2026	1888	80,27	67,52	17,09	268,37	26,03	2542,7	34,65
5.07.2026	1973	89,04	75,3	19,24	262,26	32	2221,4	29,1
6.07.2026	2060	95,3	66,1	20,08	302,3	38,9	1793	33,8
7.07.2026	2038	98,27	69,62	21,09	281,77	44,83	2254,7	31,35
8.07.2026	2043	82	69,6	19,12	292,2	63,8	2340	29,2
9.07.2026	2063	99,94	68,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
10.07.2026	2087	84,2	66,6	16,4	315,2	36,8	1553	32
11.07.2026	1888	80,27	67,52	17,09	268,37	26,03	2542,7	34,65
12.07.2026	1973	89,04	75,3	19,24	262,26	32	2221,4	29,1
13.07.2026	2025	92,8	63,6	17,38	297,4	33	1965	29,8