

*Istnieje możliwość zamiany diety podstawowej
na dietę łatwostrawną,
po zgłoszeniu dnia poprzedniego do godz. 10⁰⁰*



JADŁOSPIS CHORYCH 14-23.07.2026

	Posiłek	Dieta podstawowa(D01)	Dieta łatwostrawna(D02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)
Wtorek 14.07.2026	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) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g (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) Masło roślinne 15g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) Sałata 20g
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Fasolka szparagowa 150g (1,7)	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g (1,7)	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g Surówka z kapusty białej 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 pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica z indyka 40g (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 20g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
Środa 15.07.2026	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 z jajka ze szczypiorkiem 70g (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 70g (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) Masło roślinne 15 g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 70g (3) Sałata 25g, Ogórek 20g
	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-warzywnym 300g (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	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml

	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Czwartek 16.07.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo 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) Pieczywo 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) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15 g Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g
	Obiad	Zupa ziemniaczana400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna180g (1) Gulasz z szynki duszony 150g (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 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń bez cukru 200g (7)
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g graham 30g (1,3,7,11) Masło15g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g, Ogórek 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (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 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 17.07.26	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 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g, Papryka 20g	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 tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g	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 15 g Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g, Papryka 20g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Ryba dorsz smażony 100g (1,3,4) Surówka z kapusty białej 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem400ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane100gSurówka z kapusty białej100g Kompot 200ml 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 mieszane 70g, graham30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g (7) Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11) Masło15g (7) Serek homogenizowany 60g (7) Dżem30g Sałata 20g, 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)
Sobota 18.07.26	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g (7) Pasztet 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) Sałata20gPomidor50g
	Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g 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 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Sok pomidorowy330ml	Sok pomidorowy330ml	Sok pomidorowy330ml

	Kolacja	Pieczynomieszane70g,graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica z indyka gotowana 40 g (1,3,6,9,10) Ser tyłżyki 40g (3) Sałata, Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata250ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczyno 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
Niedziela 19.07 2026	Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczyno graham30g,Pieczyno pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa ślaska parzona80g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczyno pszenne100g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Parówka z szynki 80g (1,6,7,10,9) Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczyno graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne15gParówka z szynki 80g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g
	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 Kasza jęczmienna 180g (1) Buraczki gotowane 100g (1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Kolacja	Pieczyno graham30g Pieczyno pszenno-żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynkagotowana50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczyno pszenne100g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka wieprzowa gotowana50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczyno graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g,Szynka wieprzowa gotowana50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50gSałata 20g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Poniedziałek 20.07.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczyno graham 30g Pieczyno pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka z indyka40g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane60g (3) Sałata 25g pomidor 50g	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 40g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane60g (3) Sałata 25 g	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczyno graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Jajko gotowane60g (3) Szynka z indyka 40g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor50g
	Obiad	Zupa z białych warzyw 400ml (1,7,9) Kaszanka zasmażana 150g (1,6,7,9,10) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) kapusta kiszona zasmażana150g Kompot 200ml	Zupa z białych warzyw 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem puree 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 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna b/cukru własnego wypieku 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczyno graham 30 g Pieczyno pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 50g (7) Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczyno graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 50gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Wtorek 21.07.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczyno graham 30 g Pieczyno 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) Pieczyno 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) Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczyno graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15gPasta z sera z koperkiem 80g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g

	Obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 225g (1,7) Ryż brązowy 200g Marchewka z groszkiem got. 150g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż 200g Marchewka gotowana 120g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany 100g Ryż brązowy 150g Sos koperkowy 50ml (1,7) Brokuł gotowany 100g Surówka z kapusty i jabłka 100 g
	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) Sałata 25g 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 graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g 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 22.07.2026	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 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
	Obiad	Zupa fasolowa 400g (1,7,9) Szagówki z boczkiem 300g (1,3) Kapusta biała zasmażana 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 23.07.2026	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 ogórkowa 400ml (1,7,9) Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 150g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły 100g Kompot 200ml 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) Paszтет warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka 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) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 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, 2-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)
14.07.2026	2130	83	70	30	320	34	1815	28,3
15.07.2026	2116	80	70,5	32	309	43,5	1918	29,4
16.07.2026	2170	89,9	65,1	26	332	35	2104	29
17.07.2026	2150	86,8	77,3	37	304	36	2280	29,6
18.07.2026	2088	79,5	83,1	32	283,8	21,5	1988	29,4
19.07.2026	2223	86,6	70,3	31,6	340,2	48,7	2016	31,5
20.07.2026	2139	95,2	70,3	31,5	315	54,8	1739	36,2
21.07.2026	2270	81,4	79,8	34	336	41,7	1591	31,8
22.07.2026	1954	93,64	64,8	32,14	226,16	50,8	2329	25,4
23.07.2026	2451	100,2	73,4	32,48	363,4	49,8	1597	30

dieta łatwostrawna D02								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.07.2026	2110	82	69	28	310	32	1812	27,7
15.07.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
16.07.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
17.07.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
18.07.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
19.07.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
20.07.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
21.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
22.07.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
23.07.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2

dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów D03								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.07.2026	1920	86,2	63	16,2	281	16,2	1690	30,4
15.07.2026	1870	85,7	61	16,6	273	16,6	1702	31,5
16.07.2026	1920	87	60,9	15,3	263	12,4	1578	34,2
17.07.2026	1887	75,3	59,1	16,8	276,4	23,5	2224	32,8
18.07.2026	1898	86,6	71	19	252	11,3	2160	29,2
19.07.2026	1960	88,5	62,1	17,7	292,9	38,9	1717	33,8
20.07.2026	1965	95,2	68,6	20,8	269	44,6	1697	29,7
21.07.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
22.07.2026	1963	99,94	53,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
23.07.2026	2114	89,4	69,7	18,68	310,6	36,8	1629	30,8