



JADŁOSPIS CHORYCH 13-22.08.2026

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

	Posiłek	Dieta podstawowa(D01)	Dieta łatwostrawna(D02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)
Czwartek 13.08.2026	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 konserwowa40g(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 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 15 g (7)Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g pomidor 30g
	II Śniadanie	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	II śniadanie
	Obiad	Zupa owocowa 400ml(1) Udko pieczone 150g(1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml	Zupa owocowa 400ml(1) Udko gotowane150g(1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Buraczki gotowane100g Kompot 200ml	Zupa warzywna400ml(1,9) Udko gotowane150g(1,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane100gKompot b/cukru
	Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Babka bez cukru własnego wypieku 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło15g(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 gHerbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
Piątek 14.08.2026	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
	II śniadanie	Drożdżówka 80 g (1,3,7)	Drożdżówka 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)

	Obiad	Zupa krupnik 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 krupnik 400ml (1,7,9) Ryba gotowana Dorsz100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml (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 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
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Sobota 15.08.2026	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 30g (7) Kiełbasa szynkowa 30g (1,3,9) 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 pieczone 180 g	II śniadanie
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Schab w sosie musztardowym 250g (1,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Kolacja	Pieczywo pszenno – żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica drobiowa50g (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
Niedziela 16.08.2026	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)	II śniadanie
	Obiad	Zupa brokułowa 400ml (1,3,7,9) Szynka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 200g Sos 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	Zupa brokułowa 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

	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Salata 25g Papryka 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Salata 25g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gSzynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Salata 25g Papryka 20gHerbata 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 17.08.2026	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 Pomidor30 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 pieczone 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 kiszonej 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 gotowana120g (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 gotowane100g 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) Masło roślinne15g Szynka 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 18.08.2026	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
	II śniadanie	Banan 120g	Banan 120g	Jogurt naturalny 180g (7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 150g (1) Kasza jęczmienna gotowana (1) 180g Surówka z kapusty i jabłka 100g 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 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 20gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Środa 19.08.2026	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) Masło roślinne 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	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 50gSałata 20g Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Czwartek 20.08.2026	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
	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) Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany200g Marchewka z groszkiem 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany180g Brokuły 100 gSurówka z kapusty i jabłka 100gKompot b/cukru 200ml
	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) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g, Ogórek 20g Herbata 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 21.08.2026	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) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) 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) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g	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 tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g, Papryka 20g
	II śniadanie	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
	Obiad	Zupa ogórkowa 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 koperkowa 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 koperkowa 400ml (1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200ml 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 pszenno-żytnie 70g , graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Pomidor 50g, Sałata 20g Miód 15g Herbata 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 22.08.2026	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 50g Sałata 20 g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Zupa warzywna 400ml (1,3) Makaron razowy z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3) Makaron z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3) Makaron razowy z białym serem 250g (1,3,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	Podwieczorek	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (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 mieszane 70g, 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 g Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml
	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(D01)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
13.08.2026	2263	93,09	82,35	34,71	322,65	47,29	3653,34	35,56
14.08.2026	2191	96,41	71,85	33,87	375,79	51,65	2521,49	44,96
15.08.2026	2140	74,75	87,82	48,67	304,13	53,68	2612,84	41,76
16.08.2026	1948	108,16	64,45	32,88	269,55	41,98	2293,05	39,03
17.08.2026	2292	92,67	86,96	35,18	327,99	37,35	2383,82	44,26
18.08.2026	2305	92,57	74,82	29,87	364,59	71,39	3274,94	35,67
19.08.2026	2117	85,07	77,03	31,63	354,15	56,83	1472,94	35,01
20.08.2026	2359	102,56	64,42	28,66	390,78	50,81	2702,64	36,52
21.08.2026	2286	78,99	63,02	29,88	397,45	37,41	2632,07	39,97
22.08.2026	2122	90,9	83,66	39,43	288,27	34,67	2450,14	39,68

Dieta łatwostrawna(D02)								
DATA	KCAL	BIALKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
13.08.2026	2321	92,81	67,62	30,43	366,93	43,03	2527,1	25,65
14.08.2026	2305	81,8	67,7	31,7	370,3	40,4	1392	30,2
15.08.2026	2207	80,49	60,74	26,36	368,55	37,57	2413,3	27,25
16.08.2026	2177	84,34	77,5	32,24	313,16	32,8	2053,4	24,2
17.08.2026	2218	85,12	65,02	28,45	347,18	50,34	1973,6	27,5
18.08.2026	2148	95,4	60,06	30,16	321,8	85,32	1767,2	21,24
19.08.2026	2357	97,74	84,9	37,74	323,36	58,9	1705,4	25
20.08.2026	2261	93,39	70,74	31,36	330,55	50,17	2644,3	24,95
21.08.2026	2322	99,1	58,6	28,98	370	43,3	2155	25,9
22.08.2026	2229	87,02	62,42	31,85	350,08	70,14	2486,6	25,7

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)								
DATA	KCAL	BIALKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
13.08.2026	2136	103,01	69,72	20,93	301,53	32,33	2469,1	31,35
14.08.2026	2359	90,4	73,8	20	362,5	51,2	1625	34,2
15.08.2026	1978	80,99	68,24	17,16	290,15	30,17	2546,3	38,25
16.08.2026	2046	90,64	76,2	19,34	276,26	32	2221,4	30,3
17.08.2026	2115	93,52	64,32	17,45	319,18	37,14	1968,6	33,4
18.08.2026	2127	96,4	62,86	19,16	322,9	73,32	1671,2	33,14
19.08.2026	2255	100,94	82,2	25,24	305,76	42,2	1617,4	30,1
20.08.2026	2141	97,79	77,34	22,36	295,85	35,37	2363,3	37,85
21.08.2026	2107	95,4	63,6	17,48	314,6	32	1676	30,6
22.08.2026	2013	85,32	59,12	18,35	308,88	43,14	2208,6	28,3