

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



JADŁOSPIS CHORYCH 23.08-01.09.2026

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

		Dieta podstawowa(D01)	Dieta łatwostrawna(D02)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)
Niedziela 23.08.2026	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 15 g (7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g	Kakao 250ml(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 Parówka z szynki 70g (1,3,6,9,10) 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	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Karkówka pieczona 100g Sos 125ml (1,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g(7) 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 Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g(1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru
	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 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 200ml
Poniedziałek 24.08.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka z indyka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g
	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g, Pulpety gotowane 90g (1,3,7) Kalafior gotowany 100g Surówka z kapusty białej i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Jabłko pieczone 150g Jogurt naturalny 180g(7)	Jabłko pieczone 150g Jogurt naturalny 180g(7)	Jabłko 150g Jogurt naturalny 180g(7)

	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Ser tyłżycki 30g (7) Sałata 25g, Ogórek 30g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g Jajko gotowane 60g (3) Szynka konserwowa 30g (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 Jajko gotowane 60g (3) Szynka konserwowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Ogórek 30g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
Wtorek 25.08.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło 15g (7) Sałata 25g Papryka 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło 15 g (7) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło roślinne 15g Sałata 25g Papryka 20 g
	II śniadanie	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)	Jogurt naturalny 180g (7)
	Obiad	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak duszony w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż brązowy 180g Sałata z sosem jogurtowym 100g (3) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż 180g Marchewka gotowana 150g (1,7) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż brązowy 180g surówka z kapusty 100g kalafior 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Parówka z szynki 70g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g (1,6,7,10,9), Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki 70g (1,6,7,10,9), Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml
	Posiłek nocny	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
Środa 26.08.26	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Dżem 30g, Pasta z sera białego i rzodkiewki 60g (7) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g Pasta 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) Masło roślinne 15g Sałata 20g

	II śniadanie	Jabłko 180 g	Jabłko pieczone 180 g	Jabłko 180 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Kotlet mielony smażony 100g (1,3) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Kotlet mielony gotowany 100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Kotlet mielony gotowany 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka z indyka gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) pomidor 30g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka z indyka gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Miód 30g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szynka z indyka gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) pomidor 30g, Sałata 20g, Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 250ml

Czwartek 27.08.26	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g, Ogórek 20g	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g,	Zupa mleczna 250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 50g Sałata 25g, Ogórek 20g
	II śniadanie	Rogalik drożdżowy 100g(1,3,7)	Rogalik drożdżowy 100g(1,3,7)	Rogalik drożdżowy b/cukru 100g(1,3,7)
	Obiad	Zupa warzywna 400ml(1,9) Szyńka pieczona 100g w sosie własnym 125g(1) Kasza jęczmienna gotowana 180g(1) Buraczki z jabłkiem gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml(1,9) Szyńka gotowana 100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml(1,9) Szyńka gotowana 100g, Kasza jęczmienna 180g(1) Sos koperkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Banan 120g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko 150g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasztet warzywny własnego wyrobu 60g(9) Sałatka z pomidora i ogórka 80g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Ser biały 50g (7) Szyńka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11), Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szyńka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11), Sałatka z pomidora i ogórka 80g, Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
Piątek 28.08.26	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
	II śniadanie	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
	Obiad	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7) Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7) Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Serek homogenizowany 60g(7) Sałata 20g Ogórek 20g, Herbata 200ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)

Sobota 29.08.26	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g(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) Masło 15g(7) Szyńka 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 graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szyńka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Pomidor 50g
	II śniadanie	Banan 150g	Banan 150g	Jabłko 150g

Niedziela 30.08.2026	Obiad	Zupa fasolowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gzik100g(7)Masło15g(7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik100g(7)Masło15g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Gzik100g(7) Brokuł gotowany100g Surówka z marchewki i jabłka100g Kompot 200ml b/cukru
	Podwieczorek	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane70g,graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Polędwica z indyka gotowana 40 g(1,3,6,9,10)Ser tylżycki40g (3)Sałata,Pomidor50gSałata20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7)Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Polędwica z indyka gotowana 50 g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata250ml
	Posiłek nocny	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Niedziela 30.08.2026	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) jajko gotowane 60g(3)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) jajko gotowane 60g(3)Sałata 25g	Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g(3) Sałata25gPomidor 50g
	II śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)sernik 80g(1,3,7)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)sernik 80g(1,3,7)	Herbata 250 ml babka bez cukru 70g(1,3,7)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kapusta gotowana150g (7) Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7)Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(1,7,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane150g (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 20gOgórek 50gHerbata 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 graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek50gHerbata 250ml
Poniedziałek 31.08.2026	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 biała 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 biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g(3) Sałata 25 g	Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Jajko gotowane 60g(3)Szynka biała 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 z koperkiem puree 250g(7)Surówka z kapusty i jabłka 100gKompot 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)
Poniedziałek 31.08.2026	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10)Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10)Pomidor 50gHerbata 250ml
	Posiłek nocny	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)

Wtorek 01.09.2026	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, Pomidor50g	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	Jabłko 150g	Jabłko gotowane150g	Jabłko 150g
	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 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

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 C01								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
23.08.2026	2105,2	101,5	91,82	41,8	302,03	54,06	2669,72	36,36
24.08.2026	2178	95,8	77,2	38	299,7	29,8	1524	27,4
25.08.2026	2096	82,1	57,7	25	342	30,7	1440	34,4
26.08.2026	2184	88,8	81,1	32	304	37	1298	31,5
27.08.2026	2116	80	70,5	32	309	43,5	1918	29,4
28.08.2026	2170	89,9	65,1	26	332	35	2104	29
29.08.2026	2150	86,8	77,3	37	304	36	2280	29,6
30.08.2026	2088	79,5	83,1	32	283,8	21,5	1988	29,4
31.08.2026	2223	86,6	70,3	31,6	340,2	48,7	2016	31,5
1.09.2026	2178	95,8	77,2	38	299,7	29,8	1524	27,4

dieta łatwostrawna C02								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
23.08.2026	2303	82,04	82,8	36,74	301,46	58,5	2463,4	23
24.08.2026	1946	80,8	62,3	30,3	285,2	24,1	1654	22,3
25.08.2026	1953	81,7	47,5	25	324,5	28	1483	28,6
26.08.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
27.08.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
28.08.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
29.08.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
30.08.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
31.08.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
1.09.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
23.08.2026	2211	85,64	88,3	25,84	271,46	43,4	2367,4	26,6
24.08.2026	1855	81,5	58,7	15	272,5	10,7	1783	29,6

25.08.2026	1886	91,7	49,6	13,5	291,5	13,4	1555	39,5
26.08.2026	1886	87,7	70,7	19,1	256	13,5	1521	33,5
27.08.2026	1870	85,7	61	16,6	273	16,6	1702	31,5
28.08.2026	1920	87	60,9	15,3	263	12,4	1578	34,2
29.08.2026	1887	75,3	59,1	16,8	276,4	23,5	2224	32,8
30.08.2026	1898	86,6	71	19	252	11,3	2160	29,2
31.08.2026	1960	88,5	62,1	17,7	292,9	38,9	1717	33,8
1.09.2026	1965	95,2	68,6	20,8	269	44,6	1697	29,7